АВТОРИТЕТНЫЕ ПСИХОЛОГИ РОССИИ

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

от одиннадцати до шестнадцати

11–16 лет

- Психофизиология пубертата
- Личность подростка
- Личное пространство и увлечения
- Интеграция в мир взрослых
- За пределами подросткового возраста


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Шестой том проекта «Развитие личности ребенка» рассказывает об актуальных вопросах подросткового возраста. Личность подростка – сложнейшее образование, где психофизиологические изменения тесным образом переплетаются с новыми возможностями познавательной и эмоциональной сферы, где многообразие чувств отражает сложность внутреннего мира, а поведение – новые способы построения отношения к себе и окружающим. Подростковые увлечения, любовь, сексуальное поведение и чувства, отношения со сверстниками и взрослыми, девиации, профессиональное самоопределение, служба в армии, поиск смысла жизни – книга содержит системные сведения обо всех аспектах этого возрастного периода. Издание может представлять интерес как для родителей и специалистов, так и для самих подростков.

- Коллектив авторов
  -
  - Авторский коллектив
  - Предисловие редактора
  - Благодарности
  - Часть I
    - Вступление
    - Поговорим о подростках
      -
      - Когда появились подростки
      - Современные представления о подростках
      - Когда ребенок становится подростком? Когда подросток становится взрослым?
      - Особенности современного подросткового возраста
      - Правовые особенности охраны здоровья подростков
    - Изменения в организме подростка
      - Общие закономерности роста и развития подростков
      - Новые возможности взрослеющего организма
    - Питание подростков и пищевое поведение
      - Что такое пищевое поведение
      - Что значит – правильная еда?
      - Как питаться, чтобы дух был здоровым, а

тело – идеальным?
- Проблемы здоровья подростков
  - Какой он, здоровый подросток?
  - Особенности заболеваний у подростков
  - Рискованное поведение подростков
  - Что могут сделать родители для защиты своего ребенка

○ Часть II
- Вступление
- Личностное развитие подростка
  -
  - Специфические особенности подросткового периода
  - Ведущая деятельность и психические новообразования
  - Психологическая характеристика возраста
  - Половое развитие подростка
  - Познавательное развитие подростка
  - Эмоциональное и личностное развитие подростка. Становление «Я»
  - Нравственное развитие подростка
  - Агрессивность и агрессивное поведение подростка
  - Акцентуации характера и нарушения поведения подростка
- Подростковая одаренность
  - Одаренность и подростковый возраст
  - Модель одаренности
  - Особенности одаренных подростков
  - Генотип и среда
  - Одаренность и интеллект
  - Прогноз развития одаренной личности
- Общение и взаимоотношения подростков
  -
  - Формальные и неформальные межличностные отношения
  - Доверительное общение (стадии, структура, функции, психологическая близость, привязанность)
  - Восприятие и понимание (впечатление, интерпретация, ошибки, стереотипы, проекция, установка, имидж)
  - Трудности и дефекты общения (застенчивость – беззастенчивость)

        - Подростковое одиночество
        - Эффективное общение (общительность, контактность, адаптивность, совместимость, культура, доброжелательность)
        - Деструктивное общение (ложь, обман, корысть, эгоизм, конфликтность, агрессивность)
        - Полоролевые стереотипы общения
        - Социальная компетентность и социальный интеллект
    - Сотрудничество: Подросток и социальная группа
        -
        - Понятие о социальных группах
        - Особенности примитивных групп
        - Спонтанность, соперничество и сотрудничество
        - Влияние группы на личность подростка
- Часть III
    - Вступление
    - Подростковая дружба
    - Любовь в жизни подростка
        -
        - Что такое – любовь?
        - Любовь глазами ученых и исследователей
        - Чувства подростков: Запредельно серьезно
        - Что нужно знать и понимать родителям (кое-что важное с точки зрения практической психологии)
    - Подростковая сексуальность и подростковый секс
        -
        - Особенности подростковой сексуальности
        - Психосексуальные установки и ориентации
        - Вопросы сексуального воспитания
        - Ранние половые отношения
        - Проблемы подросткового секса
    - Подростковый досуг
        -
        - Зачем подросткам субкультуры
        - Чего боятся родители
        - Эскапизм
        - Экстрим, движение, спорт, достижения
        - Творцы и почитатели

        - Тусовки
        - Виртуальное общение
- Часть IV
    - Вступление
    - Семья и подросток
        -
        - Особенности родителей подростков
        - Два уровня общения родителей с подростком
        - Подростковая ложь
        - Другие формы семейных отношений
        - Роль отца и матери в воспитании подростка
    - Подросток и школа
        -
        - Формирование личности подростка в учебной деятельности
        - Учебные навыки подростков
        - Психологические барьеры в учебной деятельности
        - Взаимодействие «Учитель – ученик»
        - Как быть успешным учеником (советы старшеклассникам)
    - Притязания на признание
        -
        - Признание в семье
        - Признание в группе сверстников
        - Признание подростком самого себя
    - Если что-то пошло не так: Девиантное поведение подростков
        - Что такое девиантное поведение
        - Предупреждение развития аддиктивного (зависимого) поведения
        - Предупреждение развития делинквентного (противоправного) поведения подростка
        - Суицидальное поведение подростка: Причины и профилактика
- Часть V
    - Вступление
    - Выбор профессии – выбор будущего
        - Профессиональное развитие человека
        - Мотивы, интересы, способности: Как грамотно выбрать профессию
        - Как не ошибиться в выборе профессии

        - Этапы выбора профессии
        - Как построить личный профессиональный план
        - Роль семьи в профессиональном самоопределении подростка
        - Как стать хозяином своей профессиональной деятельности
    - Воспитание семьянина
        -
        - Зачем нужна семья
        - Десять пословиц в помощь родителям
    - Подросток и армия
        -
        - От призыва до «учебки»
        - О трудностях
        - В воинской части
        - Неуставные отношения
        - Перевод в другую часть
        - Права и льготы
        - Вопросы общие, но важные
        - О контракте
        - Ответственность
        - Как подготовиться к службе в армии
    - О религии, вере и смысле жизни
  - Базовые идеи проекта «Развитие личности ребенка»
    -
    - 1. Что воспитываем
    - 2. Основные универсальные принципы воспитания
    - 3. Возрастные особенности развития, или Кризисы Ивана-царевича
    - 4. Девиации – следствия ошибочных действий взрослых
    - 5. Результаты ошибочных действий взрослых. Родительские мифы
  - Заключение
  - Приложение
  - Список авторитетных ученых
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5

- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17

Коллектив авторов
Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати

Автор концепции проекта «Развитие личности ребенка от рождения до шестнадцати лет» Валентина Николаевна Ильина, практический психолог

Научный редактор Лариса Арсеньевна Головей, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета

ООО «Рама Паблишинг», 2017

* * *

Авторский коллектив

АВЕРИН Вячеслав Афанасьевич (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор, декан факультета клинической психологии, заведующий кафедрой общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, лауреат премии Правительства Санкт-Петербурга.

ГОЛОВЕЙ Лариса Арсеньевна (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

ГРАНОВСКАЯ Рада Михайловна (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета; академик Балтийской академии педагогических наук и Международной академии акмеологии.

САВЕНКОВ Александр Ильич (Москва), доктор психологических наук, доктор педагогических наук, директор Института педагогики и психологии образования Московского городского педагогического университета.

КАЗАНСКАЯ Валентина Георгиевна (Санкт-Петербург), доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения.

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович (Москва), доктор психологических наук, профессор Московского государственного психолого-педагогического университета.

КУЛИКОВ Александр Матвеевич (Санкт-Петербург), доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры педиатрии и детской кардиологии Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, руководитель Учебно-методического центра по развитию клиник, дружественных к молодежи (при поддержке ЮНИСЕФ).

ДАНИЛОВА Марина Викторовна (Санкт-Петербург), кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета, психолог-консультант.

РЫКМАН Людмила Владимировна (Санкт-Петербург), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель Центра

профессионально-личностного консультирования.

САПОЖНИКОВА Светлана Евгеньевна (Екатеринбург), кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б. Н. Ельцина, главный редактор издательства «Рама Паблишинг».

ИСАЕВ Дмитрий Дмитриевич (Санкт-Петербург), кандидат медицинских наук, психотерапевт, сексолог.

ИЛЬИНА Валентина Николаевна (Екатеринбург), практикующий психолог, специалист Дома детства и юношества Кировского района г. Екатеринбурга.

ВОРОБЬЕВА Ульяна Трофимовна (Екатеринбург), педагог-психолог высшей категории, ведущий специалист Екатеринбургского центра психологической поддержки несовершеннолетних «Диалог», семейный психолог-консультант, гештальт-терапевт.

ШЕПТИХИНА Галина Васильевна (Екатеринбург), детский психолог-психоаналитик, специалист Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии (ЕКПП).

СМИРНОВА Александра Владимировна (Санкт-Петербург), преподаватель педагогического колледжа № 1 им. Некрасова.

НИФОНТОВ Сергей Анатольевич (Екатеринбург), специалист по работе с детьми и молодежью, замдиректора по развитию ООО «Центр новых информационных технологий».

ТКАЧЕВА Ольга Юрьевна (Пермь), заместитель директора МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Перми, методист-эксперт НУ «Пермский научно-исследовательский центр авитальной активности», детский и семейный психолог высшей категории.

ДЕРЯГИНА Юлия Юрьевна (Екатеринбург), психолог (консультант), тренер и супервизор Центра социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи «Форпост».

БАБИЕВСКАЯ Елена Кирилловна (Москва), психолог, психотерапевт, руководитель Психологического центра на Пятницкой, член Европейской ассоциации психотерапии (ЕАП), специалист по зависимостям, выходу из кризиса и улучшению качества жизни.

РОМАНЕНКО Ирина Викторовна (Москва) психотерапевт, индивидуальный и семейный коуч.

ОРЛОВА Оксана Анатольевна (Москва), семейный и детский психолог, психотерапевт, гематолог-терапевт, ведущий специалист Пситерапевтического центра «Парабола».

СУСЛОВА Елена Леонидовна (Москва), психотерапевт,

семейный психолог, специалист по женско-мужским отношениям.

ЛАТЫПОВ Роберт Рамилевич (Пермь), историк, председатель Пермского краевого отделения Международного общества «Мемориал».

КИЗИЛОВА Ирина Дмитриевна, журналист, руководитель общественной правозащитной приемной Пермского краевого отделения Международного общества «Мемориал», член призывной комиссии Пермского края.

АНИКИНА Татьяна Владимировна (Екатеринбург), юрист.

Предисловие редактора

Дорогие читатели!

С радостным ожиданием, тревогой и волнением, удивлением и легкой грустью вы наблюдаете за тем, как ваш выросший ребенок вступает во взрослую жизнь. Каждый день он открывает что-то новое: в себе, в вас, в других окружающих людях, в мире. Это новое манит неизведанными перспективами и отзывается в сознании подростка множеством мыслей, чувственно-ярких образов, переживаний. Вокруг подростка – словно бурлящий поток, но и его внутренняя жизнь не менее бурная и сложная.

Ваш подросток, как и большинство его сверстников, ежедневно подбрасывает вам множество задач, для решения которых вам приходится изменяться. Но, как и многие поколения до вас, скорее всего, вы не успеваете приспособиться к своему подростку: он меняется слишком быстро, не оставляя вам времени на то, чтобы осмыслить, как правильно реагировать на его слова, действия и поступки, в которых все четче проступает его личность.

Признавать подростка, который до отчаяния настойчиво ищет ответ на очень важный вопрос «Кто я?», равновеликим себе – сложная задача для любого родителя. Но не потому, что возраст «трудный», а потому, что ваши уважение и безусловная любовь в этот период проходят особое испытание на прочность. Так сложно поддерживать, когда твою поддержку отвергают, любить – когда любовь дарят другим, уважать – когда то, что ты ценишь, обесценивается. Словно бы защищаясь от наших незнакомцев-подростков, мы забираемся на свои колокольни, откуда, пристально вглядываясь в их сегодня, строим прогнозы на близкое и отдаленное завтра уже взрослых детей.

К счастью, большинство подростков не замечают нашего отдаления. Мы для них – некая неизменная данность, часть того мира, который стал тесен и мал и из которого им во что бы то ни стало надо выбраться. И им это удается. Хотя не всегда без потерь и шишек, психологических травм и потрясений.

В то же время если у наших подростков едва ли есть выбор, становиться взрослыми или нет, то у нас, взрослых, выбор определенно есть: помочь развернуться их личности в полную мощь, осознать свое место в мире, стать самостоятельными, уверенными, окрыленными мечтами и жизненными перспективами – или отстраниться, отойти в сторону. Увы, есть и такие взрослые, кто расставляет на пути взросления препятствия, которые подросткам придется преодолевать в непростой борьбе

за свою независимость.

Эта книга предоставляет возможность каждому взрослому сделать правильный выбор. Такой, который позволит проявить свою психологическую грамотность, умение наблюдать, слушать и слышать, понимать и в любой момент приходить на помощь ребенку, а также приобрести уникальный по своей значимости и ценности опыт взаимодействия с подростком.

Так устроен мир, что отрочество – это пора, когда здоровая, полноценная, гармонично развитая личность должна преодолеть себя и оторваться от детских привычек и приобрести навыки взрослой жизни. И если мы будем крепко держать эту личность путами нашей любви, ей придется разорвать их. Так надо. Ведь корабль, крепко пришвартованный к причалу, не сможет уйти в открытое море, и покачивание на волнах будет создавать лишь иллюзию движения к другим берегам.

Итак, наши подростки хотят стать взрослыми, уверенными в себе и самостоятельными. И пять частей нашей книги помогут вам создать для этого оптимальные условия. Отчасти благодаря тому, что вы систематизируете знания о подростковом возрасте и сможете свободно ориентироваться в возникающих ситуациях, понимать их причины и следствия. Ваши повзрослевшие дети тоже могут читать эту книгу, чтобы разобраться в том, что с ними происходит как в житейском плане, так и с точки зрения науки. Некоторые материалы, в частности об армии, адресованы напрямую подросткам.

Коротко охарактеризую ведущие темы.

Часть I «Психофизиология пубертата» даст возможность понять смысл происходящих с подростком телесных и психических изменений, проникнуться сочувствием и желанием поддержать ребенка в период колоссальных внутренних и внешних преобразований. Вопросы здоровья и рискованного поведения помогут сориентироваться в актуальных темах, связанных с физическим состоянием подростка и его влиянием на все структуры организма, определяющие активность и жизнедеятельность взрослеющего человека.

Часть II «Личность подростка» знакомит с основополагающими характеристиками возраста, знание которых будет определяющим в течение всего периода – вплоть до наступления совершеннолетия. Личностное развитие, вопросы способностей и одаренности, тема общения, взаимоотношений и сотрудничества помогут вам больше узнать о самосознании, психическом, интеллектуальном, половом, эмоциональном и нравственном развитии подростков, о понимании ими себя и

других людей, о значении в их жизни сверстников, родителей и других взрослых.

Часть III «Личное пространство подростка» рассказывает о наиболее деликатных и требующих от окружающих бережного отношения, терпимости и мудрости сторонах жизни ребенка. Дружба, любовь, сексуальные отношения, следование личностным предпочтениям и интересам – то, что будет определять полноту и смысл жизни в недалеком будущем, и то, что нуждается в первом значимом опыте именно в этот – подростковый – период. Информация этой части книги поможет вам уберечь, защитить пока еще слишком хрупкий мир интимных (в широком смысле) переживаний вашего подростка. Раздел о субкультурах откроет истинные причины обращения подростков к неформальным объединениям, а также мотивы побега от реальности в миры книг, ролевых и виртуальных игр, экстремальных увлечений и др.

Часть IV «Интеграция в мир взрослых: настоящее» показывает, как такие социальные институты, как семья и школа, создают условия для проявления подростками своей взрослости, стремления отыскать место среди значимых взрослых и сверстников и отстаивать его. Разделы о притязании на признание, подростковых девиациях, семье и школе помогут осознать ошибки, которые мы совершаем в процессе взаимодействия с подростками, а также найти наиболее приемлемые пути для преодоления затруднительных ситуаций, в которые они попадают.

Часть V «За пределами подросткового возраста: будущее» дает возможность подготовиться самим и создать оптимистичный настрой у наших подростков на период, когда они завершат обучение в школе и начнут самостоятельную жизнь: профессиональную и семейную. Эта часть содержит еще два раздела, которые безусловно важны для будущего наших детей: один из них рассказывает о практических и психологических аспектах службы в армии, а другой обозначает тему, связанную с духовной составляющей жизни человека, – речь идет о вере, религии и смысле жизни.

Финальный том проекта «Развитие личности ребенка» мы решили завершить обобщающим разделом, в котором изложены основополагающие принципы развития и воспитания личности растущего человека. Этот раздел поможет вам не только воспринять основные идеи и ценности всего проекта и каждой из входящих в него книг, но и проанализировать, оценить (а может, впервые сформировать) свою собственную позицию по отношению к развитию личности. И не только личности вашего теперь уже подростка, но и вашей собственной.

Традиционно в издании вы встретите рубрики, цель которых – расширить информационное поле книги, акцентировать наиболее важные вопросы, изменить привычный, возможно, стереотипный взгляд на подростковый возраст.

Рубрика *«Секреты психологии»* знакомит с идеями авторитетных специалистов в области психологии и других научных сфер. Полюбившаяся читателям авторская рубрика В. Н. Ильиной *«Азбука для пап и мам»* в этом томе получила новое звучание благодаря тому, что адресована не только взрослым, но и самим подросткам. Рубрика *«На приеме у психолога»* наполняет том неприукрашенными историями в вопросах из жизни современных подростков и ответах квалифицированных специалистов. Наконец, новая рубрика *«Правовые вопросы»* поможет сориентироваться в законодательных аспектах, с которыми взрослеющий человек нередко сталкивается впервые именно в подростковом возрасте.

А теперь о тех, кто создал для вас эту книгу.

ЧАСТЬ I. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПУБЕРТАТА

КУЛИКОВ Александр Матвеевич: все разделы.

ЧАСТЬ II. ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА

АВЕРИН Вячеслав Афанасьевич: «Личностное развитие подростка» (кроме подраздела «Половое развитие подростка»).

ИСАЕВ Дмитрий Дмитриевич: «Половое развитие подростка».

САВЕНКОВ Александр Ильич: «Подростковая одаренность».

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович: «Общение и взаимоотношения подростков», «Сотрудничество: подросток и социальная группа».

ЧАСТЬ III. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ПОДРОСТКА

СЛОБОДЧИКОВ Илья Михайлович: «Подростковая дружба», «Любовь в жизни подростка», «Подростковая сексуальность и подростковый секс».

СМИРНОВА Александра Владимировна: «Подростковый досуг».

ЧАСТЬ IV. ИНТЕГРАЦИЯ В МИР ВЗРОСЛЫХ: НАСТОЯЩЕЕ

ВОРОБЬЕВА Ульяна Трофимовна: «Подросток и семья».

ДЕРЯГИНА Юлия Юрьевна: «Подросток и школа» («Учебные навыки подростков», «Взаимодействие “учитель – ученик”», «Как быть успешным учеником»).

КАЗАНСКАЯ Валентина Георгиевна: «Подросток и школа»

(«Формирование личности подростка в ведущей учебной деятельности», «Психологические барьеры в учебной деятельности»).

ШЕПТИХИНА Галина Васильевна: «Притязания на признание».

ТКАЧЕВА Ольга Юрьевна: «Если что-то пошло не так: девиантное поведение подростков».

ЧАСТЬ V. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: БУДУЩЕЕ

ДАНИЛОВА Марина Викторовна, РЫКМАН Людмила Владимировна: «Выбор профессии – выбор будущего» (кроме «Реальное профессиональное самоопределение»).

НИФОНТОВ Сергей Анатольевич: «Выбор профессии – выбор будущего» («Реальное профессиональное самоопределение»).

ВОРОБЬЕВА Ульяна Трофимовна: «Воспитание семьянина».

Специалисты пермского центра «Мемориал» ЛАТЫПОВ Роберт Рамилевич и КИЗИЛОВА Ирина Дмитриевна: «Подросток и армия».

ГРАНОВСКАЯ Рада Михайловна: «О религии, вере и смысле жизни».

А также:

ИЛЬИНА Валентина Николаевна: рубрика «Азбука для пап, мам и подростков», обобщающий раздел «Основополагающие идеи и принципы проекта “Развитие личности ребенка”».

СМИРНОВА Александра Владимировна: приложение «Словарь терминов подростковых субкультур».

Специалисты Психологического центра на Пятницкой – рубрика «На приеме у психолога»: БАБИЕВСКАЯ Елена Кирилловна: «Бывают ситуации, когда меня легко обидеть», «Я теряюсь в общении с людьми», «Что подумают обо мне окружающие», «Кто такой открытый человек и как им стать?».

В подготовке рубрики «На приеме у психолога» также принимали участие психологи РОМАНЕНКО Ирина Викторовна: «Ужасно хочу ребенка!», «Меня пугает разница в возрасте», «Моя дочь все время врет»; ОРЛОВА Оксана Анатольевна: «Моя дочь считает себя слишком толстой», «Не могу совладать со своей чувствительностью», «Как завести друзей?», «Влюбилась в мужчину намного старше», «Мечта – или мама?», «Перестала быть авторитетом для дочери»; СУСЛОВА Елена Леонидовна: «Я

многое упустила в жизни», «Дочь хочет поступать в другой вуз», «Боюсь уезжать от родных»; САПОЖНИКОВА Светлана Евгеньевна: «Я ужасно ленивая», «Умереть, чтобы все жалели об этом», «Меня тревожат его стрелялки».

АНИКИНА Татьяна Владимировна: рубрика «Юридическая консультация».

САПОЖНИКОВА Светлана Евгеньевна: «Предисловие редактора», вступление к частям I–V, «Заключение».

Хотя эта книга завершает рассказ о развитии личности ребенка, развитие личности человека продолжается и дальше. И хочется надеяться, что пожелания многих авторов и читателей продолжить эту тему непременно воплотятся в реальность.

Благодарности

ВЫРАЖАЕМ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ всему авторскому коллективу финального тома проекта «Развитие личности ребенка» за профессионализм и компетентность в создании материалов, в том числе и научному редактору Ларисе Арсеньевне Головей, чей внимательный, критический взгляд помог устранить некоторые недочеты в структуре и тексте издания.

Благодарим Валентину Николаевну Ильину, автора концепции проекта и носителя его ценностных установок, которая неизменно принимала позицию «на стороне подростка», раз за разом перечитывая материалы и подвигая авторов к еще более глубокому и вдумчивому погружению в тему.

Хотим выразить благодарность Вячеславу Афанасьевичу Аверину, «ветерану» нашего проекта, за содействие в поиске авторов на сложные темы психофизиологии пубертата и полового развития подростков; отдельное спасибо Александру Матвеевичу Куликову – за создание в кратчайшие сроки объемного и яркого материала о пубертате, открывающего книгу; а также Дмитрию Дмитриевичу Исаеву – за оперативность в подготовке материала о половом развитии подростков.

Считаем важным сказать спасибо Илье Слободчикову за его бережный, вдумчивый подход к раскрытию столь деликатных тем, как подростковая дружба, любовь и сексуальное развитие.

Благодарим Александру Смирнову за предпринятые полевые исследования – без нее раздел о подростковых субкультурах не получился бы столь захватывающим; отдельное спасибо за обобщение и смысловую насыщенность материала, а также за создание «Словаря терминов подростковых субкультур». Без сомнения, многие взрослые почерпнут здесь немало нового.

За верность проекту благодарим Ульяну Трофимовну Воробьеву: созданные ей материалы, интересные и глубокие, на протяжении нескольких томов служили ориентиром для новых авторов.

За проявленную настойчивость, творческий подход и твердость в отстаивании идей выражаем признательность Галине Васильевне Шептихиной – раздел «Притязания на признание» рождался в муках, но все же подчинился стройной логике издания!

Ольге Юрьевне Ткачевой выражаем признательность за то, что раздел о подростковых девиациях получился не «страшилкой», а интересным и познавательным материалом,

побуждающим родителей думать и стремиться как можно глубже понять своего подростка.

Марину Викторовну Данилову и Людмилу Владимировну Рыкман благодарим за внимательное отношение к редакторским предложениям и основательность в подготовке материала о профессиональном самоопределении.

Сергею Анатольевичу Нифонтову выражаем признательность за отзывчивость и оперативность в подготовке материала.

За поддержку и искренний интерес к проекту благодарим Александра Ильича Савенкова.

Чтобы рассказать подросткам и их родителям об армии, мы обратились к председателю общественной организации «Комитет солдатских матерей» (г. Екатеринбург) Марине Митрофановне Лебедевой и сотрудникам Комитета, в частности Венере Данилюк. Именно благодаря им удалось выйти на пермское общество «Мемориал» и его руководителя Роберта Латыпова, а также его коллегу журналиста Ирину Кизилову, которым выражаем искреннюю признательность за содействие в подготовке материала об армейской жизни.

Хотим сказать спасибо Юлии Юрьевне Дерягиной и Валентине Георгиевне Казанской за участие в создании непростой темы «Подросток и школа» и попытку преподнести ее читателям не только объективно, но и оптимистично.

За материал о религии, вере и смысле жизни благодарим сердечно Раду Михайловну Грановскую.

За поддержку в правовых вопросах и за подготовку материала в рубрику «Юридическая консультация» искренне благодарим Татьяну Аникину.

Выражаем благодарность директору Психологического центра на Пятницкой Елене Бабиевской и психологам Ирине Романенко, Оксане Орловой и Елене Сусловой – за готовность предоставить материалы с ответами на волнующие подростков и их родителей вопросы (рубрика «На приеме у психолога»).

На протяжении всех лет существования проекта нас поддерживали читатели, которые терпеливо ждали появления финального тома проекта «Развитие личности ребенка». Спасибо вам за поддержку и веру в наш проект!

Часть I
Психофизиология пубертата

Вступление

Вы когда-нибудь видели, как гусеница превращается в бабочку? На наших глазах совершается настоящее чудо. Оболочка куколки лопается, и из нее появляется бабочка, но не сразу: сначала ноги, затем – усы, голова и маленькие, свернутые в лепесточки крылья. Постепенно мышцы бабочки начинают накачивать из раздутого туловища кровь в жилки крыльев – до тех пор, пока крылья не приобретут задуманную природой величину и форму. Но в это время бабочка не бездействует: ритмично раскрывает и закрывает крылья. Затем следует небольшая пауза, когда бабочка сушит крылья; но вот крылья окрепли, приобрели силу и легкость: бабочка может лететь. Этот удивительный, прекрасный процесс превращения длится час с небольшим, а потому поймать его бывает очень непросто.

Изменения, которые переживают наши подростки на телесном, психическом и духовном уровне, можно сравнить с превращением гусеницы в бабочку. Только человек устроен куда сложнее, а потому и превращения намного удивительнее. А главное, наблюдать их можно достаточно длительный период.

Вырастая из детства, наши подростки изменяются постепенно. Мы ожидаем, что тело, которое приобретает взрослые очертания, свидетельствует и о появлении умения относиться к жизни по-взрослому, отвечать за свои поступки, думать о последствиях своих действий. Но вспомним бабочку: до того, как из куколки появится голова, миру явятся усики-антеннки. Этот сенсорный орган нужен бабочкам для того, чтобы благополучно существовать: распознавать запахи, чувствовать и избегать опасность, балансировать при полете, обнаруживать цветки с нектаром и… искать свою пару. Подобно бабочкам, наши подростки, вырастая физически, чувственно примеряют себя к миру. И в то время, как мы, взрослые, взываем к их интеллекту, они учатся балансировать в своих переживаниях, которые связаны с самыми разными сторонами их жизни. И с точки зрения природы, это очень значимый для их будущей жизни период.

Но вот наконец подросток одержал верх над эмоциями, научился размышлять и приготовился к тому, чтобы расправить крылья и улететь в свой взрослый мир.

Не будем спешить. Попробуем забыть о своих текущих переживаниях по поводу наших подростков с их особенностями поведения и сосредоточимся на понимании того, что именно с ними происходит и для чего нужны эти изменения. Только задумайтесь: еще несколько лет назад вы, глядя на своих

маленьких сына или дочку, задавались вопросом, какой он будет, когда вырастет, а сейчас можете наблюдать превращение своего ребенка во взрослого день за днем!

Первая часть книги не только рассказывает о том, что такое пубертат, как и в какой последовательности взрослеют тело и мозг подростка, но и раскрывает глубинное значение этих процессов. Вы научитесь понимать причины перемен настроения подростков, его непонятного и порой огорчающего вас поведения, его рвущейся наружу сексуальности, появления опасных зависимостей – игровых, компьютерных, пищевых, к психоактивным веществам, склонности к рискованным поступкам и т. д. Вы узнаете о характерных заболеваниях и состояниях подросткового возраста и о способах защитить своего подростка и помочь ему пережить непростой период. И когда вы научитесь видеть за поведением подростка его психофизиологические изменения, вы обнаружите в себе силы иначе строить с ним взаимоотношения: более терпимо, бережно и понимающе. А тому, как решать возникающие психологические проблемы, посвящены следующие разделы нашей книги.

Поговорим о подростках

…Шестнадцать лет – это непереносимая кара. Что это за возраст, шестнадцать лет? Никому не известно. Неловкая, как молодой жеребенок, и свирепая, как сторожевой пес, Линда страдала от своей неуклюжести и еще больше от того, что не была ни женщиной, ни девочкой.

Агата Кристи. Зло под солнцем

Подростковый возраст – особый период в жизни человека, переход от детства к взрослой жизни. Но кто он такой, подросток? На бытовом уровне вроде бы все понятно. В реальной жизни все куда сложнее. Самые частые негативные воспоминания о периоде взросления связаны с отношениями в семье между родителями, проблемами с ростом, телосложением и кожей, непониманием со стороны родителей и взрослых вообще. Самые частые позитивные воспоминания – с ощущением перехода во взрослую стадию жизни, с первой любовью, первым поцелуем.

Каким бы негативным ни было порой наше отношение к современным подросткам, мы должным помнить, что это наши дети. Сколько бы недостатков у них ни было, стоит помнить о том, что они такими не рождаются. Такими их делаем мы, взрослые.

Когда появились подростки

Наши предки благополучно обходились без понятия «подросток»: им вполне было достаточно слов «ребенок», «отрок», «юноша». Первое упоминание слова «подросток» мы находим в Полном своде законов Российской империи, датированном 1674 годом, в связи с выплатой денег подросткам за работу по строительству в Архангельске каменного гостиного двора. Первая же трактовка понятия «подросток» встречается еще позже, в 1725 году: «Дети низших и рабочих чинов Уральских горных заводов с пятнадцати, а Алтайских заводов с 12 до 18 лет называются подростками, а по достижении 18 лет перечисляются в разряд

полных работников». То есть подросток – это несовершеннолетний, которого, однако, уже можно привлекать к труду за материальное вознаграждение. Парадоксально, но в трудовом праве царской империи восемнадцатилетний подросток становился взрослым, оставаясь при этом до двадцати одного года несовершеннолетним. Признание работающих подростков фактически взрослыми давало право и на соответствующее поведение. В соответствии с Уставом о питейном сборе 1879 года к распитию вина «в трактирных, питейных и других сего рода заведениях» допускались лица старше четырнадцати лет.

Как видно, именно развитие капитализма (потребность в многочисленной дешевой, а затем и в квалифицированной рабочей силе) потребовало выделить на законодательном уровне категории несовершеннолетних, которых уже можно было привлечь для работы на фабриках и заводах с оплатой труда и которые также нуждались в увеличении срока образования для получения профессии. В молодой Советской России понятие «подросток» также существовало только в рамках трудового права. В Кодексе законов о труде РСФСР 1922 года упоминаются как несовершеннолетние, так и подростки. Исходя из существовавших тенденций и социальных условий советские подростки больше соответствовали понятию взрослого, чем ребенка. Особенно это проявилось в годы Великой Отечественной войны.



Секреты психологии

Каждый этап нашего развития действительно представляет собой ценность и имеет собственную миссию. Этапы разделены, но они и едины, каждый из них оставляет в следующем тем более глубокий след, чем больше он смог развить свои возможности. Насыщенный, сильный подростковый возраст готовит свершения взрослого и продолжает действовать в период зрелости.

Морис Дебесс

Со второй половины XIX века слово «подросток» все чаще появляется в художественной литературе в произведениях великих русских писателей. Однако сделать это достаточно новое слово названием произведения имел смелость только Ф. М. Достоевский: в 1875 году он завершил работу над новым романом «Подросток». Хотя главному герою Аркадию Долгорукову уже исполнился двадцать один год и он только что стал совершеннолетним, окружающие воспринимают его как подростка. Достоевский объяснял это тем, что стать взрослым, завершив только физическое развитие, невозможно. Молодой человек должен пройти все этапы нравственного возмужания.

В середине 1860-х годов слово «подросток» закрепляется в языке, появляясь в Толковом словаре живого великорусского языка Вл. Даля, где означает мальчика или девочку в возрасте четырнадцати-пятнадцати лет, находящихся на подросте, почти на возрасте, то есть на последней остановке перед ростом. Однако наделение понятия «подросток» особым психологическим и социальным значением произошло уже в XX веке.

Современные представления о подростках

Международными экспертами на совещании Всемирной организации здравоохранения в 1974 году подростковый возраст был определен как период от десяти до двадцати лет, в течение которого происходит ряд значительных для жизни человека процессов:

- завершается половое развитие от появления вторичных половых признаков до наступления половой зрелости;
- психологические процессы, свойственные детям, сменяются по-ведением, характерным для взрослых;
- происходит переход от полной социально-экономической зависимости от взрослых к относительной социальной независимости.

При таком подходе подростковый возраст включает в себя два чрезвычайно важных периода: пубертатный – от начала появления вторичных половых признаков до обретения способности к эффективному выполнению репродуктивной функции – и этап социального созревания, когда человек избирает профессию и овладевает ею.

Специалисты говорят о подростке так: «Уже не ребенок, но еще не взрослый». Упрощенно его можно представить как человека, имеющего уже взрослое тело, но еще детскую голову; или как человека с уже взрослым телом, но не имеющего собственного лица. Помните, что подросток – это не взрослый

ребенок или маленький взрослый. Такое понимание накладывает специфические требования к системе охраны здоровья этой категории населения. Термин «молодые люди» относится к тем, кто находится в возрастном диапазоне от десяти до двадцати четырех лет. Этот диапазон все чаще делят на три категории: от десяти до четырнадцати лет (ранний подростковый возраст), от пятнадцати до девятнадцати лет (поздний подростковый возраст) и от двадцати до двадцати четырех лет (юность). Каждая из этих групп имеет специфические медицинские, психологические и социальные проблемы.

В современной России подростками признают лиц в возрасте от десяти до восемнадцати лет. При этом в нормативных документах чаще упоминаются «дети подросткового возраста». Основанием для этого обычно считают Конвенцию ООН о правах ребенка, которая считает детьми всех от рождения до восемнадцати лет. Этот взгляд абсолютно оправдан с точки зрения юридической и социальной защиты подрастающего поколения и не в полной мере отражает задачи охраны здоровья подростков. Применение в здравоохранении понятия «дети подросткового возраста» таит определенную опасность. Такой подход фактически отрицает объективное существование подростков как четко очерченной возрастной группы населения со своими специфическими биологическими, медицинскими и социальными особенностями и потребностями. Накануне своего восемнадцатилетия молодые люди ложатся спать детьми, а следующим утром автоматически становятся взрослыми.

Можно отметить явные парадоксы современной педиатрии. Все чаще на прием к участковому педиатру приходят семьи несовершеннолетних родителей, так как новоиспеченные мать и отец формально еще дети. Юноше до восемнадцати лет говорят, что он – мальчик, ребенок. А в возрасте восемнадцати лет и одного дня он вдруг становится мужчиной, и его забирают в армию. Таким образом, в армию идут служить не мужчины, а дети, со всеми вытекающими отсюда последствиями: инфантилизмом, недостаточной физической подготовкой и подверженные высокому риску дедовщины. Как показывает опыт, ответственность за свое здоровье обычно возлагают на себя только социально зрелые подростки, а инфантильные – перекладывают ответственность на родителей и врачей.



Секреты психологии

Благополучные подростки имеют устойчивое позитивное самоощущение, они верят, что могут контролировать то, что с ними происходит, у них высокая самооценка, они считают, что в их жизни есть смысл, и оптимистичны относительно своего будущего.

Дебра Хаффнер

В нашем обществе отсутствует единая согласованная позиция в понимании сути подросткового возраста как особого периода жизни – перехода от беззаботного детства к ответственной взрослости.

Когда ребенок становится подростком? Когда подросток становится взрослым?

Вступление ребенка в подростковый возраст знаменуется появлением вторичных половых признаков: у девочек начинают расти молочные железы (грудь), у мальчиков отмечается рост половых органов и оволосение мошонки.

Чтобы дети начали ощущать себя подростками, необходимо какое-то значимое событие: первое бритье, первые месячные, первый бюстгальтер, первые туфли на высоком каблуке, своя косметика, первый поцелуй – символический акт преодоления рубежа между детскостью и взрослостью, проба шампанского в кругу семьи.

Гораздо сложнее определить, когда подросток становится взрослым. Верхняя граница подросткового возраста целиком зависит от нормативов социальной зрелости, принятых в том или ином обществе. В России она составляет восемнадцать лет. Это минимальный возраст, когда молодой человек может завершить начальное профессиональное обучение, вступить в брак и создать семью, в полной мере принять на себя гражданскую и уголовную ответственность, а также участвовать в избирательных кампаниях.

Однако сами подростки начинают считать себя взрослыми на два-три года раньше.

Взрослостью называется ощущение подростком себя как взрослого, стремление его поступать так, как поступает взрослый, и добиваться того, чтобы с ним считались так же, как с взрослым. Подросток страстно желает перейти в мир взрослых, но не имеет для этого ни соответствующего статуса, ни полномочий, ни функций. Очень много проблем создает расхождение критериев взрослости, предлагаемых обществом и самими молодыми людьми. Специалисты задавали подросткам вопрос: «Когда ты почувствовал себя впервые взрослым?» Принципиально, что определяющим в ответах был не календарный возраст, а различные значимые события, происходившие в жизни пятнадцати-шестнадцатилетних отвечающих.



Секреты психологии

Независимо от того, как ваш подросток ведет себя по отношению к вам или насколько он может делать вас сумасшедшим, *он нуждается в вас* – но не в старой роли контролера и человека, принимающего решения, а в новой роли *консультанта* и *проводника*. Кроме того, ваш подросток хочет иметь дом с предсказуемой поддерживающей атмосферой – тихое прибежище с ясными и обоснованными правилами.

Паула С. Бендер

Что же, с точки зрения подростка, определяет идентификацию себя как молодого взрослого? В числе ответов были: получение паспорта, сексуальный дебют, употребление алкоголя («Когда впервые упился в стельку»), курение, наркотики; противоправные поступки, различные трагические события с переосмыслением отношения к ним; потребность в ином стиле обращения: вместо «мальчик» – «юноша», вместо «девочка» – «девушка»; когда впервые обратились на «вы»; уход из дома с началом самостоятельной жизни (даже при сохранении

финансовой поддержки родителей). При этом подростки очень редко считают критерием взрослости необходимость внутренних психологических изменений или способность к ответственным самостоятельным по-ступкам.

Несмотря на это, нам тем не менее придется смириться с желанием и требованием пятнадцати-шестнадцатилетних молодых людей считать их уже взрослыми. Правда, к сожалению, наши дети порой начинают демонстрировать далеко не лучшие формы взрослого поведения. Уникальность подростка проявляется в том, что в нем одновременно сосуществуют формирующаяся взрослость и остающаяся детскость. И понимая это, он порой умело манипулирует нами: в зависимости от того, что выгодно в настоящий момент, может либо выставлять на первый план детскость, либо демонстрировать право на взрослое по-ведение.

Особенности современного подросткового возраста

Длительность взросления в современном обществе определяется тремя моментами. Во-первых, тем фактом, что фаза юности тем продолжительнее, чем выше профессиональные и социальные требования, предъявляемые к взрослым. Сегодня технический прогресс и стремительные социальные перемены привели к необходимости увеличить период обучения молодых людей в школе и высших учебных заведениях. Это влечет за собой продление их финансовой и психологической зависимости от родителей, а следовательно, и периода взросления. Во-вторых, желанием молодого человека найти работу, соответствующую уровню его образования, что не всегда просто. В-третьих, способностью общества в течение многих лет взросления кормить и обучать целое поколение будущих граждан страны. Чем богаче общество, тем шире рамки подросткового возраста. Так, в США подростками считают лиц в возрасте до двадцати одного года.

В начале XX века время окончания физического и полового созревания, с одной стороны, и психосоциальной зрелости, с другой, практически совпадали. Преобладала потребность в неквалифицированном труде, и молодежь рано становилась взрослой. Фактически пубертатный период и окончание социализации протекали и завершались одновременно. У современных подростков процессы полового созревания завершаются к пятнадцати-шестнадцати годам. Тело становится взрослым, и появляются соответствующие потребности. А возраст начала трудовой деятельности после получения профессионального образования и создания семьи повышается.

Технический прогресс и стремительные социальные перемены привели к необходимости увеличить период обучения молодых людей в школе, что повлекло за собой продление их финансовой и психологической зависимости от родителей. Более того, недавние исследования показали, что развитие мозга завершается не в подростковом возрасте, как думали раньше, а к двадцати пяти годам.

Несоответствие биологической и социальной зрелости оказывает серьезное влияние на здоровье и социализацию подростков. Разрыв между ранним окончанием пубертатного периода и запоздалым психосоциальным развитием создает условия для появления психосоциальной дезадаптации. Подростку хочется вести себя по-взрослому, но этого делать нельзя. Если подобные устремления подавляются, то они трансформируются в психосоматические расстройства, а если реализуются, то становятся поведением высокой степени риска. Отсюда вытекает еще одна шутливая, но абсолютно реальная модель современного подростка. Это половозрелый, но социально инфантильный «козлик», рвущийся к прелестям взрослой жизни. Удавка, которой козел привязан к столбу, это запреты общества на недопустимое для детей поведение. Чем больше козел старается дотянуться до запретного, тем туже удавка сдавливает его шею.

История показывает, что существуют социальные предпосылки, регулирующие продолжительность подросткового периода. Чем выше потребность в рабочей силе и меньше потребность в образовании, тем он короче и тем раньше человека можно считать взрослым. В современном высокотехнологичном обществе процесс образования растягивается на долгие годы, что приводит к искусственному увеличению продолжительности периода взросления (иногда до двадцати четырех лет и старше) и имеет некоторые последствия.



Секреты психологии

С физиологической точки зрения подростковый

возраст по скорости биологических изменений можно сравнить с фетальным периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни. Однако в отличие от младенцев, подростки, наблюдая весь этот процесс, испытывают горести и радости; они наблюдают за происходящими с ними изменениями со смешанным чувством интереса, восхищения и ужаса. Удивленные, смущенные и неуверенные в себе подростки постоянно сравнивают себя с другими и непрерывно пересматривают свой Я-образ. Подростки обоих полов тревожно следят за своим развитием или его отсутствием с гордостью и страхом, надеждой и трепетом, веря и правдивым, и ложным сведениям о происходящих изменениях. Они всегда сравнивают себя со своим идеалом; попытка сгладить различия между реальностью и идеалом является одной из проблем, с которыми подростки сталкиваются в этот переходный период.

Грейс Крайг

Казалось бы, нормативное удлинение периода взросления отражает заботу общества о формировании более полноценного общественного потенциала, и это следует рассматривать как благоприятный фактор. Но есть и другая сторона медали искусственного увеличения подросткового периода жизни – инфантилизм, психосоциальная дезадаптация, социальное иждивенчество и ухудшение соматического, психического и репродуктивного здоровья за счет роста эпизодов рискованного поведения молодежи. Расширение границ детства также будет приводить к увеличению проблемного поведения подростков.

Сегодня мы своей мнимой заботой все больше инфантилизируем подрастающее поколение, обращаясь с физиологически зрелыми подростками как с детьми и отказывая им в праве хотя бы на элементы взрослой жизни. Чем больше подросток будет изолирован от мира взрослых и не включен в материальное производство, тем дольше его будут оберегать, тем дольше он будет оставаться социально незрелым. Любовь к детям оборачивается невольным и неосознанным умалением их реальных возможностей и прав, мелочной опекой. Пока молодежь будет исключена из активного участия в экономической жизни, общество должно быть готово к тому, что невостребованные таланты и энергия молодости будут направляться на другие, менее социально полезные цели.



Секреты психологии

Роль подросткового возраста заключается в том, чтобы позволить индивиду максимально расширить свой горизонт, раскрыть свои потенциальные возможности, узнать все предполагаемые пути, прежде чем сделать окончательный выбор, свидетельствующий о наступающей зрелости. Его деятельность – уже не детская игра; но это и не эффективное, полное действие взрослого человека. Такая деятельность представляет собой подобие «серьезной игры», которая является одновременно ориентацией, подготовкой и принятием обязательств.

Морис Дебесс

Интересен опыт других стран, в частности Финляндии: там шестнадцатилетние подростки, даже из состоятельных семей, обычно совмещают учебу в школе с работой в вечернее время в сфере обслуживания. Подобная трудовая деятельность официально оформлена трудовыми договорами. Получив опыт, молодежь к окончанию школы уже четко определяется со своим дальнейшим профессиональным выбором и жизненными перспективами.

Почему подростку сегодня трудно стать взрослым

Родителям полезно знать: молодые люди, раньше уходящие из семьи, имеют более высокую самооценку своего здоровья, у них выше туристическая активность, меньше доверия к политикам, чем у сверстников, остающихся в родительском доме. Таким образом, своевременность отделения от семьи представляется важным фактором формирования зрелой личности и полноценной активной жизни.

Это подтверждает и следующий феномен. О части современной молодежи говорят как о «поколении бумеранга». Это

фактически взрослые люди, получившие высшее образование, которые после короткого периода самостоятельной жизни предпочитают вернуться в родительский дом. При этом часть молодых людей согласна на опеку мамы и папы. В качестве причин такого поведения детей называют невозможность найти соответствующую образованию работу, отсутствие средств для самостоятельной жизни, неготовность взять ответственность за свою жизнь.

С конца прошлого столетия в нашу жизнь из западной культуры пришло понятие «кидалт». Этот неологизм не имеет никакого отношения к популярному в нашем обществе слову «кидать». Кидалт (от *англ.* kid – ребенок и adult – взрослый) – это взрослый человек, сохранивший юношеское поведение и стиль жизни. Такие люди не так уж редко встречаются в нашем окружении. Согласно одной из точек зрения, такие мальчики были лишены детства и, став взрослыми, наверстывают упущенное. Ранее этот феномен описывали как «вечного мальчика», а также как синдром Питера Пена – персонажа книг шотландского писателя Джеймса Барри о мальчике, который не хотел взрослеть.

Обычно таким «Маленьким принцем» предстает мужчина тридцати – сорока лет, получивший хорошее образование, имеющий высокий интеллект, финансово обеспеченный. Он старается избегать ответственности и не желает брать на себя обязанности зрелого человека. Для кидалта приоритетны независимость и свобода. Предпочитает холостяцкую жизнь с частой сменой подруг. Создание семьи и воспитание детей не входит в круг его интересов. Даже внешне кидалты нередко схожи с подростками. Такие взрослые с удовольствием читают книги для детей и подростков, например про Гарри Поттера, увлекаются новыми и красивыми гаджетами и сохраняют приверженность молодежной одежде.



Секреты психологии

Движение к независимости может приводить в

замешательство как родителей, так и самих подростков. Сегодня ваш подросток хочет обняться с вами перед сном, а завтра он захлопывает дверь перед вашим носом с криком: «Ты все равно не поймешь!» Сегодня они хотят вашей помощи и руководства, а завтра постесняются пойти в кино вместе с вами, потому что «вдруг кто-нибудь увидит». То, что дети уходят от родителей, вполне нормально, ведь вы готовили их к независимой жизни. Главное, чтобы ваши дети знали: вы не уйдете от них.

Дебра Хаффнер

Эталоном «вечного мальчика» был Майкл Джексон. Он утверждал, что Питер Пен живет в его сердце, и в память о нем организовал огромный детский парк. А. И. Герцен в статье «Капризы и раздумье» (1845) писал, что «есть люди, совершенно неспособные быть совершеннолетними… Для одного юность – эпоха, для другого – целая жизнь. Останавливаться на юности потому скверно, что на всем останавливаться скверно, – надобно быстро нестись в жизни; оси загорятся – пускай себе, лишь бы не заржавели».

Другое весьма распространенное явление, затрудняющее взросление молодого поколения, получило название синдрома Дориана Грея. Речь идет о нормальных взрослых, старающихся, как и герой Оскара Уайльда, остаться молодыми. Ушел в прошлое классический образ бабушки из русских народных сказок. Не случайно в нашей жизни так популярен фитнес, косметология и пластическая хирургия. Сегодня бабушки и внучки одинаково одеваются, читают одни и те же книги, смотрят одни и те же фильмы. Современные бабушки не хотят, чтобы их называли бабушками. В этой ситуации ребенку очень сложно понять, где грань между беззаботным детством и ответственной взрослостью.

Правовые особенности охраны здоровья подростков

Несовершеннолетние, не достигшие пятнадцатилетнего возраста, реализуют предоставленные им «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» права через законных представителей (родителей или опекунов). Остальные несовершеннолетние (в возрасте от пятнадцати до восемнадцати лет) реализуют упомянутые выше правомочия самостоятельно (статьи 32, 33, 34); согласие родителей на медицинское вмешательство (или отказ от него) не

требуется. Информация из медицинских документов гражданина – врачебная тайна, и ее разглашение без согласия гражданина возможно только на основаниях, предусмотренных статьей 61 настоящих «Основ…». Только с согласия пятнадцати-восемнадцатилетнего подростка его родители могут быть информированы о проведенном лечении или медицинском вмешательстве.

Изменения в организме подростка

Общие закономерности роста и развития подростков

Переход из детского возраста в подростковый сопровождается активизацией роста и взаимосвязанных процессов развития (физического, полового, психосексуального и психосоциального). В пубертатном периоде происходят бурный рост тела и конечностей, развитие половых желез, а вслед за этим и вторичных половых признаков, что сопровождается изменением строения тела и внутренних органов. К пятнадцати-шестнадцати годам подростки уже имеют тело практически взрослого человека. Приближаются к завершению физическое и половое созревание, а также становление сексуальности. Созревание тела служит важной предпосылкой психического и психосексуального развития. В свою очередь, все эти процессы обеспечивают социализацию и формирование личности молодого человека, включая формирование ответственного отношения к своему здоровью. Однако уровень психосоциальной зрелости в этом возрасте еще далек от совершенства.



Секреты психологии

Подростковая неуклюжесть связана с тем, что нервная система, привыкшая управлять маленьким телом, периодически «забывает», что оно уже увеличилось. Образно говоря, голова не успевает следить за ростом тела. Это касается не только перемещений в пространстве. Но и координации мелких движений. Трудно совершить точное движение рукой, ставшей за какой-то месяц на несколько сантиметров длиннее, чем раньше! Увеличивается не только размах движений, но еще и их сила. Из-за этого мальчишки могут серьезно травмировать друг друга в драках или просто в силовой возне: удар, который раньше воспринимался как игра и

особо болезненным не был, из-за увеличения силы теперь способен нанести травму. Нужно помнить об этом и проявлять осторожность.

Андрей Грецов

Важная особенность пубертатного периода – несоответствие (у части подростков) биологического возраста календарному. Например, в одном и том же календарном возрасте – в четырнадцать лет – у части подростков биологический возраст (физиологическая зрелость) будет соответствовать десяти годам, у основной группы – четырнадцати, у остальных – шестнадцати – восемнадцати годам. Посмотрите на первоклассников. Они все выглядят одинаково, потому что темпы развития у всех детей приблизительно одинаковы. А у четырнадцати-шестнадцатилетних уже разница в росте, массе и форме тела может быть очень существенной. У каждого подростка свой темп полового созревания. Иными словами, в шестнадцать лет можно еще остаться ребенком, быть подростком или стать почти взрослым. Подросток – это не даты в календаре, а фаза развития.

В связи с этим учителю, да и родителям следует соразмерять свои требования к подростку с его биологическим возрастом. При несоответствии биологического и календарного возраста у подростков возникают физические, психологические и социальные проблемы. Функционирование центральной нервной системы определяется в большей степени уровнем половой зрелости, чем календарным возрастом.

Физическое развитие

Уровень физического развития отражают длина и масса тела, их соотношение, а также так называемая морфофункциональная зрелость внутренних органов. Отклонения в параметрах развития от возрастных нормативов даже при отсутствии жалоб могут указывать на скрытые проблемы в здоровье. Примечательная особенность подростков – пубертатный скачок роста. В это время длина тела за год увеличивается на 7 – 12 см. В росте заметны половые различия. У девочек он происходит в среднем в одиннадцать-двенадцать лет (обычно совпадает с первой менструацией – менархе или предшествует ей), у мальчиков – между двенадцатью с половиной – тринадцатью годами. После достижения пика скорости роста наблюдается его быстрое замедление и прекращение (у девушек – в шестнадцать – шестнадцать с половиной, у юношей – после восемнадцати). В

период пубертатного скачка растут все размеры тела: сперва длина, затем масса и окружность грудной клетки. Интенсивность и продолжительность этого скачка у каждого индивидуума различны. Максимальная скорость роста подростков наблюдается весной, тогда как максимальная скорость прибавки массы тела – осенью. Независимо от пола максимальный темп возрастания массы тела начинается примерно на шесть месяцев позднее, чем роста, и продолжается около трех лет.

До начала ростового скачка форма тела у мальчиков и девочек одинакова. Но с началом пубертатного периода под действием половых гормонов начинают формироваться мужской и женский типы телосложения. У мальчиков ширина плеч будет превышать ширину таза, а у девочек все будет наоборот. Мальчики вырастают крупнее девочек.

Темпы роста большинства костей и мышц, а также печени, селезенки и почек повторяют ход кривой роста длины тела. Однако увеличение мозга, черепа, репродуктивных органов, лимфатической ткани и подкожной жировой клетчатки идет другими темпами. Так, голова опережает в росте другие части тела, а глаза и мозг развиваются раньше, чем лицевая часть черепа. За относительно короткий период с десяти до семнадцати лет длина тела подростков увеличивается примерно на 20 процентов (со 135–146 до 160–180 см), а масса тела – почти в два раза (с 30–35 до 55–65 килограмм). Одновременно растут внутренние органы и увеличивается объем крови.



Секреты психологии

В период отрочества разные части тела развиваются с различными скоростями. Обычно к этому времени голова уже перестает увеличиваться в размерах; в основном ее рост завершается в течение первых десяти лет жизни. Вслед за ней достигают взрослых размеров кисти рук и стопы; затем увеличивается длина ног и рук. В результате в это время многие подростки неуклюжи, от чего они испытывают смущение. За ростом конечностей

следует рост тела в ширину; в последнюю очередь происходит полное развитие плеч.

Грейс Крайг

На физическое развитие подростков влияют многие факторы. Длина и масса тела в значительной степени будут определяться наследственностью. Тем не менее достижение определенных размеров тела зависит от взаимодействия генетических факторов и условий, в которых происходит рост и развитие подростка.

Основными регуляторами выступают гормоны щитовидной железы, надпочечников, соматотропный гормон (гормон роста) и инсулин. В пубертатном периоде доминирующее влияние на процессы роста начинают выполнять половые гормоны (женские называются эстрогенами, а мужские – андрогенами). Андрогены усиливают развитие мышечной ткани, ускоряют рост костей. Следом за значительным, но кратковременным пубертатным ускорением роста андрогены способствуют закрытию в костях зон роста и, таким образом, прекращают дальнейшее увеличение тела в длину. Аналогичным образом действуют и эстрогены. Кроме того, женские половые гормоны обеспечивают формирование крепких костей за счет влияния на метаболизм кальция и формирование подкожной жировой клетчатки, необходимой для полноценного созревания репродуктивной системы девушки.

У подростков крайне высока активность вегетативной нервной системы. В этом проявляется логика биологического созревания. Избыточная симпатическая активность необходима для обеспечения энергией роста и ростового скачка. Момент начала повышения симпатической активности легко заметить по поведению ребенка. Он становится непоседливым, раздражительным, дерзким, мечется от одного увлечения к другому. Но для существенной прибавки массы тела требуется преимущественно анаболическая (стимулирующая ростовые процессы) парасимпатическая активность. И мы видим, как подросток становится ленивым, безынициативным. Диван превращается в его лучшего друга. Пока подросток спит, он растет. К сожалению, такая напряженная работа вегетативной нервной системы может также стать причиной типичной для молодежи вегетативной дисфункции (вегетососудистой дистонии).



Секреты психологии

Каждый гормон влияет на определенный набор мишеней или рецепторов. Например, выделение тестостерона вызывает рост пениса, увеличение ширины плеч и рост волос в области гениталий и на лице. Аналогичным образом эстроген вызывает рост матки, молочных желез и увеличение ширины бедер. Клетки органа-мишени обладают способностью реагировать на определенные гормоны, циркулирующие в крови, и не реагировать на другие гормоны: например, матка селективно реагирует на эстроген и прогестерон. Клетки-мишени обладают высочайшей чувствительностью к микроскопическим количествам соответствующих гормонов, хотя гормоны присутствуют в крови в столь малых количествах, что их можно сравнить со щепоткой сахара, растворенной в плавательном бассейне.

Грейс Крайг

Крайне важна роль печени. Она является метаболической лабораторией организма. Именно в этом органе вырабатывается стимулятор ростовых процессов – особое вещество, которое называется соматомедин. Все взрослые боятся холестерина. Но для растущего организма он очень нужен. Холестерин, вырабатываемый печенью, идет на строительство мембран клеток организма и синтез половых гормонов. И наконец, в печени вырабатывается белок, необходимый для роста.

Адекватная физическая активность повышает синтез белка, что ускоряет процессы роста и развития, а ее снижение замедляет или прекращает процесс роста даже при адекватном гормональном и энергетическом обеспечении. У подростков, занимающихся спортом, более выражен ростовой скачок и прибавка массы тела. В то же время избыточная или неконтролируемая физическая нагрузка, например шейпинг, могут причинить серьезный ущерб физическому и половому развитию.

Недостаточное физическое и/или половое развитие может быть следствием нераспознанного или неэффективно леченного хронического заболевания. К такого рода заболеваниям относятся расстройства пищеварения, сахарный диабет, врожденные пороки сердца, тяжелые заболевания легких, почек и печени, ревматические заболевания.

В периоде ростового скачка существенно возрастает потребность организма в полноценной еде. Подростки младшего и среднего возраста мало внимания уделяют рациональному питанию и редко им интересуются. При избытке в рационе углеводов и жиров (типичный набор в «Макдоналдсе») будет подавляться соматотропный гормон. Подросток больше начнет расти в ширину, чем в высоту.

В начале XXI века в большинстве европейских стран отмечается стабилизация продольного роста и процессов полового созревания при одновременном резком увеличении показателей массы тела и жирового слоя. Процесс увеличения веса приобретает столь глобальный характер, что многие исследователи говорят об «эпидемии ожирения». Другая тенденция, которая проявляется у молодежи нашей страны, связана с противоположно направленными процессами, когда при стабилизации продольного роста происходит снижение показателей веса, меняется форма тела в сторону астенизации телосложения (дефицита массы тела).



Секреты психологии

Отношение подростков к собственному телу в немалой степени связано с отношением родителей к подростку. Когда подростки не принимают собственное тело, относятся к нему враждебно, то обычно это сопутствует одной из двух особенностей родительской позиции:

1) либо родители не принимают сам факт взросления сына или дочери, желают, чтобы те так и оставались детьми;

2) либо они негативно относятся к половому созреванию ребенка и предпочли бы подольше видеть в нем существо бесполое.

Андрей Грецов

Качество физического развития должно оцениваться во время ежегодных профилактических медицинских осмотров школьников. Для этого существуют специальные таблицы с параметрами длины и массы тела в каждом возрасте. Чтобы достоверно говорить о характере и правильности физического развития, необходимо длину и массу тела измерять каждый год. При этом во внимание необходимо принимать не только параметры тела, но и функциональные показатели – скоростные и силовые – по данным тестирования на уроках физической культуры. Размеры тела и функциональные возможности (скорость, выносливость) далеко не всегда совпадают. Для современных подростков характерно несоответствие между уже практически «взрослыми» размерами тела и достаточно низкими силовыми и скоростными показателями. Сегодня высокий рост и масса тела ребенка или подростка еще не означает их хорошей адаптированности и работоспособности. В семнадцатилетнем возрасте современные юноши имеют показатели мышечной силы на 10 кг, а девушки на 7 кг ниже, чем школьники 1980-х годов.

Иногда родителей волнует, что их ребенок очень высокий или, наоборот, низкий. Приблизительно окончательный рост мальчика можно рассчитать по формуле: (рост отца + рост матери + 12,5) / 2 (см), а девочки: (рост отца + рост матери – 12,5) / 2 (см). Прогноз развития длины тела дочери более надежен по росту матери, а сына – по росту отца. Прогноз длины тела дочери более достоверен, чем сына. В норме целевой рост ребенка может колебаться в пределах: средний рост родителей ± 8 см. Точно перспективы дальнейшего увеличения длины тела можно определить по рентгенограмме кистей рук. Оценивают так называемые зоны роста в костях пальцев и запястья. Если они открыты, то ребенок еще будет расти.

Половое развитие

Одновременно с увеличением длины и массы тела начинается формирование вторичных половых признаков и репродуктивных органов, обеспечивающих способность к зачатию. Этот процесс называется половым развитием или пубертатом. Его начало связано с воздействием особых гормонов,

вырабатывающихся в головном мозге, на семенные канальцы (у юношей) и на яичники (у девушек). В результате такого воздействия начинают вырабатываться половые гормоны. У мальчиков это тестостерон, продуцируемый яичками. Он вызывает развитие гениталий и физические изменения в организме подростка, в том числе и увеличение мышечной массы и созревание костей. Еще до наступления пубертатного периода тестостерон в ничтожных количествах вырабатывается надпочечниками как у мальчиков, так и у девочек. В тринадцать – пятнадцать лет его продукция значительно увеличивается, что приводит, в частности, к началу оволосения лобка и подмышек у девочек.

Основной половой гормон, вырабатываемый яичниками, – это 17-эстрадиол. В течение пубертатного периода его содержание нарастает аналогично содержанию тестостерона. Эстрадиол обеспечивает созревание полового тракта (рост половых губ, матки, утолщение слизистой влагалища) и развитие молочных желез. Одновременно растет кора надпочечников, андрогенные гормоны которой также принимают участие в формировании вторичных половых признаков.

Как оценить правильность полового развития? К внешним проявлениям гормональной насыщенности у юношей относят рост волос на лобке, в подмышечных впадинах, мужской тип оволосения лба – образование двух боковых уступов на границе с височной областью и двух боковых выступов на шее, а также рост щитовидного хряща в сагиттальном направлении (формирование кадыка), мутацию голоса, временное набухание грудных желез и сосков с последующей пигментацией ареолы, распределение подкожножировой клетчатки по мужскому типу; формирование мужского облика мускулатуры (рельефность большой грудной мышцы, продольных мышц спины, мужская конфигурация ягодиц). Этому сопутствует прогрессирующий рост яичек и кавернозных тел пениса. Телосложение приобретает типичные мужские черты – широкий плечевой пояс и узкие бедра.

У девушек насыщенность организма половыми гормонами определяют по развитию характерных для женщин черт телосложения: тазовый пояс шире плечевого, подкожно-жировая клетчатка распределена равномерно с некоторым преимуществом на бедрах и животе, округлые ягодицы. Нижняя граница оволосения лба имеет дугообразную форму, а шеи – в виде трех равномерно расположенных зубцов.

У юношей с избытком женских половых гормонов проявляются черты женского телосложения, а при избытке мужских половых гормонов у девушек имеются черты мужской

фигуры, то есть гетеросексуальный морфотип. Дефицит половых гормонов изменяет пропорции тела в сторону евнухоидных, а их избыток обеспечивает коренастость и низкорослость. Уровень насыщенности организма половыми гормонами определяет силу и характер сексуального влечения.



Секреты психологии

Долг отца – поговорить с сыном. Хватит и нескольких слов к 13-му году жизни, чтобы ломка голоса, если она проходит с некоторыми трудностями, не внушила мальчику тревожность отверженного или чтобы он не счел себя «грязным» вследствие появления эрекции или ночных поллюций. Кроме того, в ходе подросткового возраста отец не должен колебаться при наличии возможности (а она представляется всегда, если этого захотеть) дать сыну необходимые сведения и предостеречь его от опасных упражнений.

Морис Дебесс

Развитие вторичных половых признаков у подростков мужского пола в среднем охватывает период от десяти с половиной до восемнадцати лет. В первую очередь в возрасте десяти с половиной – одиннадцати лет увеличиваются яички, через 0,5–1,5 года начинается рост полового члена, одновременно появляются волосы на лобке, после чего (приблизительно с четырнадцати лет) последовательно возникают другие признаки полового созревания: мутация голоса, рост щитовидного хряща, угри, оволосение подмышечных впадин, лица.

К пятнадцати с половиной годам у большинства подростков оволосение лобка такое же, как у взрослых мужчин. Рост наружных гениталий завершается обычно к семнадцати-восемнадцати годам, хотя возможно продолжение их роста до двадцати – двадцати пяти лет. Первые поллюции, важный показатель физиологической зрелости, возникают в четырнадцать лет и у большинства юношей становятся регулярными к

шестнадцати годам.

Развитие вторичных половых признаков соответствует определенному паспортному возрасту и проходит в строгой последовательности. Нарушение этой последовательности свидетельствует об отклонениях от нормального хода развития, эндокринных дисфункциях, соматических нарушениях.

Внешние проявления полового развития девушек охватывают период от восьми до семнадцати лет. Первым регистрируется рост костей таза и молочных желез, для полного развития которых требуется около четырех лет. Через 3–8 месяцев начинается оволосение лобка, достигающее максимума через 2,5–3 года. Оволосение подмышечных областей начинается спустя 1,5–2 года после лобкового и завершается к восемнадцати – двадцати годам.



Секреты психологии

Предупреждения и советы по элементарной гигиене особенно необходимы девочкам. К 11–12 годам они должны знать, что менструации наступят более или менее скоро и им, возможно, будет предшествовать некоторое недомогание, а первого кровотечения бояться не надо. Матери семейств, которые из-за беспечности или неуместной стеснительности не предупредили вовремя своих дочерей, – настоящие преступницы.

Морис Дебесс

Менархе (первые месячные) наступает между девятью и пятнадцатью годами, чаще всего в двенадцать – четырнадцать лет. Появление менархе до девяти лет и особенно отсутствие менструаций после пятнадцати-шестнадцати лет рассматривается как патология. Требует внимания и нарушение правильной последовательности появления вторичных половых признаков. Возраст появления менархе в основном определяется состоянием здоровья, наследственностью и условиями жизни.

Возрастную последовательность пубертатных изменений у

девушек схематически можно представить следующим образом (*табл. 1*).

Половое развитие девочек происходит более стремительно и скачкообразно, чем у мальчиков: девочки раньше проходят все стадии развития. У мальчиков этот процесс протекает менее интенсивно и заканчивается позже, чем у девушек. Возможны напряженные отношения между мальчиками и девочками одного класса вследствие разных темпов развития. Мальчики часто чувствуют себя ущемленными в своей мужской роли. Точка зрения девочек: «Все мальчики – дураки. Мы уже взрослые, а они еще играют с игрушками».

Таблица 1

Изменения в организме девочек-подростков

Возраст, *лет*	Характеристика пубертатных изменений
9–10	Гиперемия и пигментация ареолы молочной железы, рост костей таза
10–11	Нагрубание молочных желез, начальное оволосение лобка; развертывание костей таза и отложение жира в этой области, начало ростового скачка. Полное созревание за 4 года. Оволосение начинается в среднем через 3–8 месяцев после появления молочных желез. Полное оволосение в течение 2,5–3 лет
11–12	Рост внутренних и наружных гениталий, дальнейший рост молочных желез, появление подмышечного оволосения; оволосение начинается через 1–2 года после лобкового при одновременном увеличении молочных желез. Максимум наступает в 18–20 лет
12–13	Пигментация сосков, менархе. Первые менструации в 12–14 лет через 2 года после начала развития молочных желез, в среднем через 6 месяцев после начала подмышечного оволосения. Регулярный менструальный цикл устанавливается через 1–3 года. Иногда менархе появляется при низком уровне лобкового и подмышечного оволосения, так как может быть низкая чувствительность волосяных фолликулов к андрогенам (при их нормальном количестве)
13–14	Овуляция
14–15	Юношеские угри, понижение тембра голоса
16–17	Прекращение роста скелета

Особенности полового созревания и баланс половых гормонов можно определить по внешнему виду подростка. Приводим критерии для девушек (*табл. 2*).

Таблица 2

Влияние половых гормонов на внешний вид девочек-подростков

Признаки	Уровень эстрогенов			Избыточный уровень андрогенов
	Избыточный	Нормальный	Недостаточный	
Внешний вид	Очень женственный	Женственный	Инфантильный	Мальчишеский
Рост	Низкий, средний	Средний	Низкий, высокий	Средний, высокий
Молочные железы	Большие	Норма	Маленькие	Маленькие
Оволосение	Женский тип	Женский тип	Скудное по женскому типу	Мужской тип
Кожа	Сухая	Бархатистая	Норма	Жирная, угри
Длительность менструального цикла	28 и более дней	28 дней	Менее 28 дней или более 1–3 месяцев	Менее 28 дней
Половое влечение	Норма или усилено	Норма	Снижено, отсутствует	Может быть усилено
Голос	Женственный	Женственный	Высокий	Низкий

Все виды развития подростков взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ориентироваться в закономерностях перехода от детства к взрослости помогут данные таблицы 3.

Таблица 3

Влияние половых гормонов на внешний вид девочек-

подростков

Развитие	Период		
	Ранний подростковый возраст(10–13 лет)	Средний подростковый возраст(14–17 лет)	Поздний подростковый возраст (18–20 лет)
Физическое	Пубертатный скачок роста Преходящие диспропорции тела	Дальнейшее увеличение длины и массы тела Формирование пропорций тела, свойственных данному полу Преходящие диспропорции тела	Биологическая зрелость
Половое	Начало формирования вторичных половых признаков	Менархе Поллюции Достижение зрелости репродуктивной системы	Биологическая зрелость
Психо-сексуальное	Платоническое либидо Завершение формирования половой роли	Эротическое либидо	Сексуальное либидо

Становление репродуктивной системы и тактика родителей. Практически каждая пятая девушка имеет гинекологические заболевания. Чаще всего это воспалительные заболевания половых органов и нарушения менструального цикла. Именно на это должны обращать внимание родители. Маме следует подготовить девочку к менархе, чтобы непонятное кровотечение не оказалось для нее шоком. В дальнейшем необходимо вести менструальный календарь. Ребенка следует показать специалисту, если через полтора-два года месячные остаются нерегулярными, если они обильны и продолжаются более семи дней и болезненны. При воспалительных заболеваниях из половых органов появляются выделения с неприятным запахом, пачкающие нижнее белье. Вы снимете тревогу за своего ребенка, если не будете препятствовать прохождению им обязательного профилактического осмотра детским гинекологом.

Не очень хорошо обстоит дело и с репродуктивным здоровьем юношей. Около 60 процентов всех заболеваний в возрасте четырнадцати – семнадцати лет угрожают бесплодием в будущем. Возможности родителей рано заподозрить наличие проблем крайне ограниченны. Но уже в раннем детстве, когда мальчик еще разрешает себя купать, родители должны осмотреть половые органы. В норме яички должны прощупываться в мошонке, а головка полового члена должна легко обнажаться. Если есть сомнения, то мальчика надо отвести к детскому урологу-андрологу. Все это признаки часто встречающихся заболеваний, которые называются крипторхизм и фимоз. В подростковые годы, когда ребенок уже не допускает родителей к своему телу, своевременно выявить нарушения может только специалист во время обязательных профилактических осмотров школьников. Очень важно, чтобы родители привили навыки личной гигиены не только девочкам, но и мальчикам.



Секреты психологии

Половой инстинкт уже оказывает мощное действие как источник эмоций, напрямую связанных с рождающимися желаниями организма. Его косвенное воздействие еще более значимо. Присутствие полового инстинкта вскоре постепенно изменит всю совокупность аффективной жизни. Так, если к 13–14 годам данный инстинкт занимает еще достаточно органичное место в чувственной сфере, то тремя или четырьмя годами позже он распространяется, как масляное пятно: вся аффективная сфера, как и весь организм, отныне сексуализирована.

Морис Дебесс

У девушек, имеющих сексуальные отношения, очень высок риск нежелательной беременности. Взрослые женщины бьют тревогу при задержке месячных. Девушки на это обычно не обращают внимания, так как стабилизация цикла достигается не сразу. Поэтому при появлении болей в животе, тошноты, головокружения их начинают лечить от несуществующих заболеваний. В первые двенадцать недель беременности (когда разрешено ее прерывать) какие-либо внешние признаки, например увеличение живота и молочных желез, пигментация сосков, стрии (растяжения) отсутствуют. На возможную беременность указывают: беспричинное повышение аппетита, боли в молочных железах, раздражительность, обостренное восприятие запахов, кратковременные боли в нижней части живота, усиливающиеся при физической нагрузке. Также надо помнить о легкой доступности простых тестов на беременность.



На приеме у психолога

Ужасно хочу ребенка!

Ситуация. Примерно полгода назад у меня появилась проблема: ужасно хочу ребенка! Все бы хорошо, да вот только мне семнадцать лет недавно стукнуло! Разве мое желание нормально? Разве так и должно быть? Разумом я понимаю, что сейчас мне ребенок не нужен, потому как заканчиваю 11-й класс и собираюсь получать высшее образование, но сердцем очень хочу. Это желание не дает мне покоя, не могу долго уснуть… В общем, жуть.

У меня есть молодой человек, мы встречаемся уже два с половиной года. Пробовала обсудить это с ним, но он говорит, что рановато детей заводить. Конечно, я его понимаю, у мужчин вообще интересное отношение к рождению детей. Но все-таки надо же что-то делать с моим желанием, как-то надо от него избавиться. Иной раз мысли сумасшедшие посещают. Например, каждый раз перед началом менструации думаю: а вдруг? И когда месячные приходят, глубоко в душе расстраиваюсь. Или перед интимной близостью, пока милый копается, думаю: вот сейчас возьму презерватив и проколю иголочкой! Вот такая у меня проблема, поможете?

Комментарий. А почему проблема? Хотите ребенка и замечательно. Почему бы и нет? Почему надо избавляться от желания? Давайте поразмышляем над вашим желанием вместе? Вот наконец-то вы забеременели. Малыш растет у вас в животе и требует заботы и внимания, покоя и любви со стороны мамы и папы.

Возникает сразу море вопросов. Где вы живете всей семьей? Где будет жить малыш, когда родится? Где гуляете, ведь воздух во время беременности крайне важен, так как малыш дышит через вас и набирается здоровья? Что вы кушаете и на какие деньги покупаете продукты? Особенно это важно в последние месяцы беременности, когда вы не можете работать, и в первые годы после рождения малыша, когда вы привязаны к нему полностью и работа невозможна. На что вы

покупаете приданое для малыша: коляски, пеленки, распашонки, пустышки и целое море сопутствующих товаров, которые нужны малышу для развития и здоровья? Кто помогает вам, когда начинается токсикоз или сонливое состояние? С кем вы делите радость предстоящего материнства? Кто разделяет ваше желание и готов помогать вам в нелегкой задаче по выращиванию ребенка? Кто помогает сидеть с маленьким, когда вы падаете от усталости, потому что его в первое время надо кормить через каждые два часа и вы только и успеваете, что сцедиться и привести себя в порядок, а сон кажется невероятной роскошью? Какая у вас профессия и как она помогает вам обеспечивать вас и вашего малыша?

Если у вас есть определенные и ясные ответы на все эти вопросы, рожайте не задумываясь. Это значит, что вы вполне готовы и ваше желание зрелое и серьезное. И никакой проблемы.

Особенности работы разных систем организма

Пубертатный период проявляет уникальные свойства. Он выступает в виде естественной функциональной нагрузочной пробы. В результате мощных перестроек вегетативной, эндокринной и иммунной систем формируются многочисленные преходящие функциональные расстройства: напряжение клеточного иммунитета; лабильность (подвижность, неустойчивость) вегетативной нервной системы, ухудшение свертываемости крови. Поэтому у подростков достаточно часто появляются типичные жалобы на шумы и боли в сердце, колебания артериального давления, головные боли, головокружение, боли в животе, беспричинное повышение температуры, появление или учащение носовых кровотечений, доброкачественная желтушность кожи и глаз с небольшим повышением уровня билирубина в крови.

Эти признаки преимущественно связаны с лабильностью механизмов регуляции работы внутренних органов. Чаще в этом повинна вегетативная нервная система. У подростков она даже в покое работает точно так же, как у взрослых при стрессе. К сожалению, это неизбежные издержки процессов интенсивного роста. Как правило, они исчезают после завершения пубертатного периода. Но в любом случае подросток с такими жалобами должен посетить врача.

В пубертатном периоде за счет ростового скачка соединительная ткань, которая формирует каркас организма, становится рыхлой и нежной. Рост костей опережает развитие мышечной массы. Вследствие этого легко развивается слабость связочного аппарата, клинически проявляющаяся гипермобильностью (разболтанностью) суставов, нарушением осанки, плоскостопием, появлением юношеской формы остеохондроза, прогрессированием или развитием миопии. Только для подростков типичны остеохондропатии. Это устранимые проблемы с коленными и тазобедренными суставами и позвоночником.

Возможно опущение внутренних органов (чаще правостороннее опущение почки). Соединительная ткань становится высокочувствительной к инфекции и токсинам. Поэтому практически все инфекционные заболевания могут сопровождаться болями в суставах (артралгиями) и даже реактивными артритами (воспаление суставов).

Высокие потребности организма в энергии для обеспечения ростового скачка требуют усиленной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это ограничивает резервные возможности сердца и легких при физических нагрузках. В растущем организме также невелики и функциональные резервы гормонов. В результате многие нагрузки, стресс, болезни, спорт и прочее могут вызывать у подростков нарушения эндокринной регуляции и тем самым полноценного развития.

Взаимосвязь физического развития и физиологических нормативов

Для пубертатного периода типична зависимость физиологических нормативов от биологического, а не календарного возраста. Например, уровень артериального давления у подростков одного календарного возраста, но с разными темпами пубертатного созревания будет неодинаков. Так, нормальный для среднего темпа развития уровень артериального давления может ошибочно рассматриваться как артериальная гипертензия (повышенное давление) для детей с задержкой развития и артериальная гипотензия (пониженное давление) – для подростков с опережающим развитием. В полной мере это относится и к трактовке других функциональных и морфологических параметров – размеров почек и полостей сердца, уровня гемоглобина и пр.

Иными словами, каждый подросток созревает в соответствии

со своей нормой, определяющейся темпами его индивидуального пубертатного развития.

Новые возможности взрослеющего организма

Тело подростка, его образ и восприятие

Основные психологические реакции подростка на физические изменения. В периоде ростового скачка подростки часто выглядят долговязыми, неуклюжими. Из-за временных нарушений координации движений они вечно на что-то натыкаются, все валится у них из рук. Для подростков оказываются весьма болезненными насмешки окружающих по этому поводу. Объясните подростку, что это преходящие изменения, и из гадкого утенка вырастет прекрасный лебедь.

Переживания подростка по поводу изменения своего тела представил Льюис Кэрролл. Алиса в Стране чудес рассматривает тело со стороны и наблюдает, что с ним происходит.

> – Ах, почему я не складываюсь, как подзорная труба? ‹…› Все страньше и страньше! – вскричала Алиса. От изумления она совсем забыла, как нужно говорить.
>
> – Я теперь раздвигаюсь, словно подзорная труба. Прощайте, ноги! ‹…› …Сегодня утром, когда я встала, я это была или не я? Кажется, уже не совсем я! Но если то так, кто же я в таком случае? Это так сложно…
>
> ‹…›
>
> – Ты… кто… такая? – спросила Синяя Гусеница.
>
> – Сейчас, право, не знаю, сударыня, – ответила Алиса робко. – Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз менялась.
>
> – …Да ты в своем уме?
>
> – Не знаю, – отвечала Алиса. – Должно быть, в чужом (*Л. Кэрролл*).

Подростки чаще всего болезненно воспринимают изменения, которые происходят с их телом. Отдельные его части кажутся слишком большими или маленькими, толстыми или тонкими, и что еще хуже – все окружающие это замечают. Такая повышенная чувствительность может вызывать конфликтные реакции или хронические психические нарушения невротического характера – дисморфомании, из-за которых возможно снижение самооценки и чувства собственной значимости.



Секреты психологии

Сексуальное влечение появляется в пубертатный период со всеми фундаментальными признаками инстинкта, то есть как примитивный импульс, одновременно направленный и бессознательный. Подросток ощущает новые, еще смутные потребности, властные и неоформленные желания, заставляющие его чувствовать тесные рамки, в которых он находится, и предваряющие притяжение к противоположному полу. Его поведение становится неровным и удивляет окружающих, но еще больше его самого. Он может испытывать внезапные порывы симпатии, совершать необъяснимые поступки, проявлять интерес к неприличным жестам, отчего порой сам приходит в смятение.

Морис Дебесс

Еще более восприимчивы подростки к реакциям на свой облик, идет ли речь об одобрении, восхищении, насмешках или презрении. Неадекватное, неловкое или оскорбительное поведение взрослых и сверстников зачастую приводит к сильным переживаниям, которые могут отрицательно сказаться на сексуальном развитии подростка. Основные тревоги подростков: «Слишком рано, очень поздно, очень короткий, очень маленькие, очень длинные руки, очень толстый, очень высокий, много угрей». Важно помнить, что подростки всегда хотят быть уверенными в том, что с их телом все в порядке.

Другие аспекты полового созревания, такие как повышение сальности кожи и появление прыщей, также могут привести к неудовлетворенности собой. Для подростка телесное признание тесно связано с признанием сексуальной привлекательности. Подросток страдает не от объективной сексуальной непривлекательности, а от отсутствия признания сексуальной привлекательности со стороны ближайшего окружения. Вряд ли

вам удастся убедить сына в том, что основное назначение ног – быстро и долго бегать, а не вызывать восхищение; или если скажете дочери, что грудь прежде всего предназначена для кормления ребенка и потому хорошая грудь – такая, которая обладает хорошей лактацией и удобна для новорожденного. Лучше обращать внимание подростка на то, что действительно достойно восхищения: красивые волосы, сильные руки, гибкое тело, спортивная фигура и т. д.



Секреты психологии

Это очень любопытное явление – дисгармония развития в двенадцать-тринадцать лет… Как будто каждая часть тела растет сама по себе… Девочки решают проблемы фигуры в совершенно неправильной манере. Они компенсируют недостатки с противоположным результатом, например, начинают носить именно то, что еще больше толстит, – вельветовые брюки, голубые джинсы – и едят то, от чего полнеют. Но есть девочки, в которых женственность начисто отсутствует и которых это совершенно не беспокоит. А бывает и наоборот: девочки становятся чрезвычайно соблазнительными, они ценят это в себе, но могут выразиться не только в своей женственности. Они становятся высокомерны, если чувствуют, что нравятся лишь как женщины.

Франсуаза Дольто

У девушек в ходе нормального полового созревания нарастает жировая масса, и они думают, что толстеют. Для некоторых девочек задержка жидкости на последней стадии менструального цикла сопровождается беспокойством по поводу увеличения веса, так как может увеличиться аппетит и потребность в углеводах, возрастающая в поздней фазе цикла.

По данным международного исследования, в возрасте одиннадцати лет 28 процентов европейских девочек считали, что они чересчур толстые. Количество детей с таким восприятием

увеличилось до 37 процентов среди тринадцатилетних и до 42 процентов среди пятнадцатилетних.

Типично сравнение собственного развития с развитием окружающих их детей. Раннее развитие груди может заставить девочку чувствовать себя более уверенной в себе, и реакция людей может обострять эти чувства. Немало беспокойства может быть связано с наступлением менструации. У мальчиков смущение и беспокойство могут вызвать мутация голоса, первые эрекции и поллюции. Тогда как нарастание мышечной массы, оволосение тела, огрубление голоса могут привести к принятию своего телесного облика.

Психологические проблемы могут возникать у подростков с задержкой и опережением в развитии. «Рано» развившиеся девочки и мальчики – акселераты – более склонны переживать эмоциональные трудности, включая тревогу и депрессию, более склонны к курению сигарет и употреблению алкогольных напитков в сравнении с их обычными сверстниками. Девочки-акселераты чаще демонстрируют расстройства пищевого поведения. Ретарданты (с более медленным темпом развития) также имеют иногда проблемы с поведением.



Секреты психологии

Странной физической угловатостью отличаются подростки в пубертатный период, в большей степени мальчики, чем девочки. Все в них непропорционально. Нижние конечности становятся огромными, руки им не соответствуют, или иногда руки и ноги вытягиваются, а грудная клетка остается узкой. Сила еще не появилась, шея похожа на цыплячью, или, наоборот, грудная клетка, шея, голова становятся несоразмерно большими и, возможно, половые органы тоже, а руки остаются тонкими. Лицо будто распухает, нос становится приплюснутым и курносым, ноздри расширяются, черты лица грубеют, будто вырубленные топором.

Франсуаза Дольто

Образ тела у подростков. Образ тела – это представление человека о своем телесном облике, которое складывается из многих составляющих: телесные самоощущения, возникающие в течение дня и ночи, в процессе ходьбы и бега, разных видах активности, во время ухода за собой и т. д.; восприятие своего отражения в зеркале; понимание того, как тело оценивают другие; и др. Образ тела может быть положительным – в этом случае человек принимает себя в целом таким, какой он есть, ему комфортно в своем теле, он чувствует себя уверенным в ситуациях общения с другими людьми. Образ тела может быть отрицательным: человеку не нравится, как он выглядит вообще или какая-то из частей его тела; ему неуютно в своем теле, восприятие форм тела искажено; рядом с другими людьми такой человек испытывает стеснение или даже стыд.

Подростки чаще всего испытывают негативные ощущения относительно образа своего тела, и это влияет на их самооценку, может привести к развитию ненужного и потенциально вредного желания сесть на диету и тем самым «улучшить» телесный облик.

Многие родители, старшие родственники, учителя, вместо того чтобы поддержать подростка в его стремлении быть подтянутым и стройным с помощью действенных и безопасных способов (фитнес, утренняя пробежка, полноценное здоровое питание, активный образ жизни и др.), могут делать неосторожные замечания в адрес подростка. Отчасти этому способствует то, что поводов для критики предостаточно: так, одни подростки могут часами просиживать у экрана монитора, другие валяться со смартфоном на кровати, третьи после школы устраиваются перед телевизором с кучей бутербродов или сладостей. Некоторые подростки, причем это может относиться и к мальчикам, быстро набирают вес; они сами от этого страдают, и слова других людей воспринимаются ими очень болезненно. Формируется комплекс неполноценности, и то неприятное, что было высказано кем-то одним, приписывается всем окружающим; подросток начинает думать, что все считают его «жирным» и непривлекательным.

Обсуждение проблем тела в разговорах со сверстниками также может способствовать появлению негативной самооценки. Подростки склонны сравнивать себя с ровесниками. Влияние друзей на формирование образа тела куда сильнее, чем могут представить себе взрослые, особенно это касается девочек-подростков. Нередко, сравнивая себя с популярными у мальчиков ровесницами, девочки-подростки обнаруживают, что их фигура не такая «красивая» («идеальная», «стройная»), и серьезно переживают по этому поводу. С другой стороны, их ровесницы

могут быть достаточно критичны по отношению к своему телу, и девочки-подростки легко «заражаются» подобным негативным отношением к своему телесному «Я». Отсюда может возникнуть желание радикально изменить ситуацию – например, сесть на жесткую диету.

Неприятие может вызывать и школьная форма, которая воспринимается некоторыми подростками как одежда, подчеркивающая «худшие» особенности их фигуры. Существует школьная травля детей с особенностями фигуры, отличающимися от принятого в данный момент стандарта. Дети и подростки, чьи фигуры не соответствуют идеалу, или те, кто верит в то, что не соответствуют, могут испытывать дискомфорт при использовании общих раздевалок и участии в активных спортивных мероприятиях. Негативный опыт при участии в спортивных школьных мероприятиях может способствовать возникновению чувства неприязни к физической нагрузке, которое порой сохранится на протяжении всей дальнейшей жизни.

Немалую роль в формировании подростковых «стандартов красоты» играют средства массовой информации. Контраст между продуктами с высоким содержанием жира, широко рекламируемыми на теле-видении, и непрестанно продвигаемыми образами идеальных тонких тел может привести к смущению и недоверчивому отношению к еде в дальнейшей жизни. Исследования, проведенные в США и Великобритании, показали, что реклама еды составляет около 60 процентов от всей коммерческой рекламы в дневное время. Еда в подростковом возрасте нередко превращается в «закуски» с большим содержанием жира, сахара и соли. Подростки, которые смотрят много телевизионных передач, чаще всего питаются неправильно.

Вообще, стандарты красоты зависят от моды в конкретный период истории и не всегда соответствуют физиологической целесообразности. Абсолютной и объективной красоты не существует. Хотя форма тела во многом достается нам от родителей, ее можно изменять в лучшую сторону адекватными физическими нагрузками и питанием.

Физическая активность

Двигательная активность – это физиологическая потребность организма, и чем он моложе, тем больше нуждается в движении. Для детей и молодых людей физическая активность предполагает не только организованные упражнения и уроки физкультуры, но и игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные

мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Подростки должны осознавать ценность физических нагрузок, таких как прогулки и танцы. Для здоровья полезна любая форма физической активности, причем польза пропорциональна уровню интенсивности физической активности.

Низкая двигательная активность (гипокинезия). Это один из основных факторов риска отклонений в состоянии здоровья. Двигательная активность, которая ограничена только занятиями физкультурой в рамках обязательной школьной программы, недостаточна. Результаты опросов школьников в разных странах Европы показали, что лишь у одной трети из них уровень физической активности соответствует принятым рекомендациям. Уровень физической активности значительно снижается у подростков в период с одиннадцати до пятнадцати лет. Физическая подготовленность современных российских подростков также оставляет желать лучшего. Оптимальную двигательную активность демонстрируют лишь 25 процентов юношей и девушек. Почти половина мальчиков не может сдать нормативы по подтягиванию, а каждый пятый – по бегу. В целом подросток начала нынешнего века слабее своих сверстников 1970-х годов на 20 процентов. Нормативы допризывной подготовки способен выполнить только каждый третий. Порой даже и не надо проводить специальные тесты. Посмотрите на своих детей со спины. У многих лопатки не прижаты мышцами к спине и торчат, как крылышки у ангела.

Школы и родители делают слишком большой акцент на академических (учебных) достижениях. У подростков нет мотивации проявлять больше физической активности. Отрицательный пример подают физически неактивные друзья-сверстники и сами родители. Порой у подростка попросту нет возможности посещать платные спортивные секции. Хотя все «причины» нежелания заниматься спортом – лишь уловки для оправдания лени.

Последствия гипокинезии. Почти 2 миллиона случаев смерти в год в мире имеют причинную связь с дефицитом физической активности. Малоподвижный образ жизни находится на четвертом месте в ряду ведущих глобальных факторов риска смертности в странах с высоким уровнем доходов. Конечно, умирают зрелые люди. Но истоки этих болезней лежат в подростковом образе жизни.

Рекомендуемые уровни физической активности. В соответствии с глобальными рекомендациями Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья (2010 год) дети и молодые люди в возрасте от пяти до семнадцати лет должны ежедневно иметь физическую нагрузку от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику для улучшения кардиореспираторного состояния, снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний обмена веществ. Физическая нагрузка высокой интенсивности, включая упражнения с сопротивлением для развития скелетно-мышечных тканей, должна выполняться как минимум три раза в неделю. Учеными доказано, что регулярная физическая активность снижает риск сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2-го типа, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы, остеопороза и депрессии.

От физической нагрузки можно получить удовольствие, так как она способствует увеличению производства эндорфинов, одной из групп субстанций в мозге, ответственных за создание фактора «хорошего самочувствия». Для многих детей и молодых людей состязательная сторона спорта – это именно то, что делает его интересным и привлекательным. Но не стоит требовать от таких занятий слишком высоких спортивных достижений. Ведь для подавляющего большинства молодых людей спорт и физическая активность должны означать скорее радость и веселье, чем результативность и соревнование избранных.

Физическая активность включает разнообразные действия, такие как прогулка, помощь по дому, подъем по ступенькам и пробежки на короткие дистанции. Хорошую физическую подготовленность специалисты называют фитнесом. Фитнес в обыденной жизни – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным питанием. Фитнес-подготовка состоит из следующих компонентов: отсутствие проблем в работе сердечно-сосудистой системы; гибкость; мышечная выносливость; хорошие силовые и скоростные показатели; развитое равновесие; хорошая координация движений; оптимальное соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Подростка сложно убедить в том, что мытье полов, работа на даче и поход за продуктами в магазин – это хороший фитнес. Куда более убедительным для него окажется мобильное приложение, которое не только подсчитает, какова суточная

физическая активность и как изменилась форма тела в течение дня, но и наметит программу для наращивания мышечной массы и снижения веса – стоит лишь внести некоторые данные. Такому «электронному тренеру» будет сложно доказать, что за окном дождь, в жизни личная драма и ничего не хочется делать: не потраченные за день калории превратятся в накопленные граммы, и завтра придется их отработать, затратив больше сил и времени.

Как создать красивое тело без вреда для здоровья? Пытаться развивать свои мышцы следует только под контролем тренера и после получения разрешения врача. Важно правильно подобрать вид физической нагрузки и ее интенсивность.

До завершения роста скелета (до шестнадцати лет) противопоказаны интенсивные вертикальные нагрузки. Приседания со штангой укрепят мышцы, но остановят рост и повредят позвоночник. Вполне реально развитие остеохондроза и межпозвонковых грыж. Допустимый вес гантелей – 1,5–2 кг. Причем упражнения лучше делать лежа, чтобы разгрузить позвоночник. Пока укреплять мышцы можно только упражнениями с собственным весом, то есть без отягощения. Это подтягивание на турнике, приседания, отжимания, занятия с эспандером. Занятия с интенсивной физической нагрузкой эффективны по 40 минут через день. Физическая подготовка в этом возрасте считается хорошей, если подросток может подтянуться на турнике 20 раз.

Для хорошего развития мышц необходимо полноценное белковое питание. Категорически недопустимы любые добавки для накачивания мышц. Так называемое спортивное питание содержит избыток белка, а нередко и гормональные добавки. Юноша будет быстро расти в ширину, как бройлер на птицефабрике, но при этом будут страдать его почки, печень и репродуктивная система. Своим красивым телом молодой человек, конечно, будет привлекать девушек, но далее он потерпит фиаско.



Какими должны быть занятия спортом?

Спорт должен быть, во-первых, уместным, а во-вторых, подходящим подростку. Если цель – олимпийское золото, то ни о каком здоровье не говорим. Если же цель – удовольствие от спортивных действий, нужно позаботиться о своевременности и мере.

Нельзя истязать себя физическими упражнениями и спортом. Избыточная нагрузка вредна для растущего организма. Существует специальное направление в медицине, которое называется «врачебный контроль». Он четко определяет уровень нагрузок при занятиях физкультурой в школе в зависимости от состояния здоровья. Ребенок может заниматься в основной, подготовительной или специальной группе. Полное освобождение от физкультуры на длительные сроки негативно скажется на здоровье подростка, его росте и развитии.

Сегодня престижно быть профессиональным спортсменом. Однако, пожалуйста, помните, что за золотые медали в юности можно расплачиваться своим здоровьем в зрелости. Интенсивные физические нагрузки с детства замедляют становление, а потом и функционирование репродуктивной системы девушек. Физическое и половое развитие девочек, занимающихся интенсивными физическими нагрузками (спортивная гимнастика), задерживается на два года по сравнению с их сверстницами, не занимающимися спортом. Такая же закономерность установлена и у мальчиков. Высоких и длинноногих подростков с радостью берут в волейбол и баскетбол. Нередко за таким типом телосложения скрывается врожденная неполноценность соединительной ткани. У таких людей связки и сухожилия избыточно эластичны. Поэтому они плохо обеспечивают стабильность позвоночника и защищают позвонки от травм при прыжках. Впоследствии могут формироваться тяжелые остеохондрозы. Кроме того, избыточный объем тренировок и чрезмерные нагрузки в ущерб другим значимым аспектам жизни могут приводить к отказу от спорта и физической активности.

Другая сторона физической активности – это травмы. Более трети всех травм подростки получают при занятиях спортом и физкультурой. Для снижения риска травм для всех видов активности, где такой риск существует, рекомендуется использовать средства защиты, например шлемы и наколенники.

Питание подростков и пищевое поведение

Знаете ли вы? Если воспитывать детей кнутом и пряником – то они вырастут в синяках и жирные.

Современная народная мудрость

Что такое пищевое поведение

Удовлетворение голода является базовой физиологической потребностью человека. Но еда выполняет не только функцию поддержания нашего энергетического баланса. Не менее важны и социальные функции трапезы. Уже новорожденный получает не только молоко, но и любовь матери. Совместный прием пищи способствует сплочению семьи, укреплению дружеских отношений и формированию коммуникативных навыков. Трудно устоять и не получить эстетическое, физиологическое и психологическое удовольствие от вкусно приготовленного и красиво оформленного блюда. Через национальные кухни мы лучше начинаем понимать иные культуры. Качество и количество потребляемых продуктов отражает и наш социальный статус, и самооценку. Нередко люди компенсируют едой неудовлетворенные потребности и стресс. Кто-то при волнении забывает о пище, а другой ест сладкое. Совокупность этих факторов формирует пищевое поведение человека, определяющее, когда, где, с кем, что и сколько мы будем есть. И здесь мы будем зависеть от установок и традиций своей семьи, национальных традиций, религии, представлений общества о красоте тела, диктата моды и рекомендаций медицинского сообщества.

Несомненно, что с началом полового созревания пищевое поведение подростка обычно изменяется. Но формирование в семье правильного отношения к еде во всех ее физиологических, психологических и социальных аспектах может оказаться мощным защитным фактором в предупреждении серьезных заболеваний молодых людей. Подросток начинает корректировать свои пищевые предпочтения. У него появляется возможность питаться вне дома и самостоятельно покупать пищу. Во многом он ориентируется на мнения сверстников, рекламу и личные убеждения относительно массы и размеров тела.

Всемирная организация здравоохранения регулярно проводит

оценку отношения школьников к своему здоровью в 40 странах Европы и Северной Америки. Результаты последнего исследования (2010 год) показали, что большинство подростков получают с пищей адекватную энергию (килокалории) и необходимый уровень белков и углеводов. Однако баланс пищевых компонентов оставляет желать лучшего. На фоне низкой физической активности и увеличивающегося распространения ожирения отчетливо прослеживается избыточное потребление жирных и/или сладких закусок и недостаточное – фруктов и овощей.

Молодые люди начинают потреблять много вкусных, но вредных продуктов: сладкие газированные напитки, чипсы, шоколадные батончики и пр. Автору постоянно приходится наблюдать, как учащиеся одного из престижных лицеев Санкт-Петербурга после окончания занятий оккупируют близлежащие магазины и сметают с полок вовсе не молоко или фрукты. Для подростков определенная еда становится модной подобно фирменным кроссовкам и джинсам. Еще одно наблюдение автора: в одном из крупных фудкортов Санкт-Петербурга к стойке «Макдоналдса» всегда стоит самая большая очередь, даже если у остальных, представляющих 14 других пищевых брендов, никого нет.

Что значит – правильная еда?

Всемирная ассамблея здоровья в документе «Глобальная стратегия диеты, физической активности и здоровья» (2004 год) и Всемирная организация здравоохранения (2013 год) рекомендует:

• достигать здорового энергетического баланса (калорийности пищи) и поддерживать здоровый вес;

• ограничивать потребление энергии за счет всей жирной пищи: потребление насыщенных жиров не должно превышать 10 процентов энергетической ценности суточного рациона, предпочтение отдавать ненасыщенным жирам;

• увеличить потребление фруктов и овощей (минимум 400 грамм в сутки), бобовых, всех злаков и орехов;

• ограничить потребление сахара (60–70 грамм в сутки) и соли (5–6 грамм в сутки) из всех источников.

В каждой семье свои традиции питания, свой предпочитаемый рацион. Количество и качество пищи мы регулируем чувством голода. Скорее всего, мы по калорийности переедаем, а по качеству – не всегда получаем нужные компоненты. Калорийность и состав продукта можно узнать на его упаковке. При необходимости можно обратиться к

специальным сайтам в интернете[1].

Каким должен быть рацион подростка

Основной принцип – питание должно быть сбалансированным по калорийности, основным ингредиентам, витаминам и микроэлементам. Все знают, что белок необходим для обеспечения роста мышц и внутренних органов. Основные источники белка – постное мясо, птица, рыба, фасоль, орехи, яйца, морепродукты (кальмары, мидии, креветки), молоко, полужирный творог, кефир и йогурты. Из кисломолочных продуктов предпочтение следует отдавать натуральным, не содержащим вкусные добавки. В них содержится максимальное количество полезных для организма молочнокислых бактерий. Подобные продукты сегодня включают такой компонент, как «функциональное питание», оказывающее благотворный эффект на здоровье и работоспособность. Потребности в белке максимальны в период с одиннадцати до пятнадцати лет. Уровень потребления азота из смешанного пищевого рациона должен составлять в сутки 100–129 мг на 1 кг массы тела. При этом до 16 процентов из этого количества расходуется для обеспечения собственно процессов роста. Безопасный уровень суточного потребления белка с учетом индивидуальной интенсивности роста колеблется в пределах 0,95–1,0 г на 1 кг массы тела. Меньшее потребление белка будет вызывать снижение темпов роста.

Как ни парадоксально, именно жиры, особенно ненасыщенные, и масло крайне необходимы подростку. Их полезные функции многообразны: источник энергии, основной компонент клеточных мембран, участие в развитии (миелинизации) головного мозга, терморегуляция. Без жиров не будут вырабатываться половые гормоны и не сможет развиваться репродуктивная система. Полезно знать, что обмен женских половых гормонов (эстрогенов) идет и в подкожной жировой клетчатке. А от количества эстрогенов зависит привлекательность девушки для лиц противоположного пола. Основные источники полезных ненасыщенных жиров – растительное масло, рыба, орехи. Нельзя полностью отказываться от насыщенных жиров (сливочное масло, молоко, сыр).

Жиры должны составлять максимум одну треть необходимых энергетических потребностей. Однако избыток жиров в пищевом рационе оказывает разрушающее действие на организм. Особо вредными для организма сегодня признаны трансжиры. Они

содержатся в продуктах, жаренных на масле, но особенно в большом количестве – в маргарине. К сожалению, их много в столь любимых подростками картошке фри, крекерах и чипсах.

Половина потребляемой подростком энергии должна поступать из комплексных углеводов (крахмалов). Для достижения более здорового баланса количество энергии, поступившее от высокожирной пищи, должно быть уменьшено, а с комплексными углеводами – увеличено. Пусть подростка не пугают углеводы. Нельзя ставить знак равенства между сахаром (простым углеводом) и комплексными углеводами, такими как мучные изделия, рис, хлеб, картофель и злаки. Комплексные углеводы – это крахмалы: они, как правило, усваиваются медленнее и дают даже больше энергии, чем простые углеводы. В продуктах из цельного зерна: отдельные сорта хлеба, коричневый рис, геркулес, гречка – обычно намного больше питательных веществ, чем в продуктах из переработанного зерна. К тому же они дают большее ощущение сытости при меньшем количестве.

К углеводам относят и пищевые волокна. Эти компоненты пищи обеспечивают нормальный стул и очищают организм от вредных метаболитов. На вашем столе обязательно должен быть хлеб грубого по-мола, с отрубями и злаками. Освобождение организма от шлаков не замедлит сказаться на организме подростка: кожа станет чище, а дыхание – свежее.

Также стоит поощрять подростков пить больше воды (вместо сладких газированных напитков). Вода является существенным компонентом, гарантирующим эффективное выполнение функций организма и его деятельности. Суточное потребление жидкости подростком должно быть около двух литров, включая чай, компот и супы.

Итак, сбалансированное питание включает в себя:

• фрукты и овощи;

• обезжиренные или с низким содержанием жира молоко и молочные продукты;

• нежирное мясо, птицу, рыбу, бобовые, яйца и орехи;

• продукты из цельного зерна;

• продукты с низким содержанием насыщенных жиров и трансжиров, холестерина, соли и сахара;

• достаточное количество жидкости.

Полноценные рост, развитие и работоспособность подростков также невозможны без достаточного обеспечения организма минеральными веществами (кальций, фосфор, магний, железо, цинк) и витаминами. Если питание качественное, то оно полностью может удовлетворить потребности организма

подростка в этих важных компонентах. Универсальными продуктами для подростков, содержащими все основные витамины и микроэлементы, можно считать гречу, печень, бобовые, отруби. Резкое снижение употребления молока и молочных продуктов, мяса, овощей и фруктов сформировало новую проблему – организм современного ребенка вынужден работать в режиме недостаточного обеспечения не только белком, но и кальцием, железом, многими другими макро– и микронутриентами. Из-за дефицита кальция у многих подростков кости становятся хрупкими и ломкими.

Сбалансированное питание должно быть нацелено также на достижение энергетического равновесия. Хорошим индикатором энергетического баланса служит масса тела. Она повышается, если энергии потребляется больше, чем расходуется. Избыточная энергия хранится в виде жира и комплексного углевода гликогена главным образом в мышцах, а также в печени. Вес снижается, если энергии расходуется больше, чем потребляется. Если расходуемая и поступающая с пищей энергия равны, то масса тела остается неизменной.

У подростков появляется дополнительный источник энерготрат – бурное созревание. Энергетические потребности растут во время ростового скачка и полового созревания. После прекращения роста они снижаются. В возрасте двенадцати – восемнадцати лет юношам и девушкам необходимо больше энергии, чем взрослым.

Для подростков важен каждый прием пищи

Приведем рекомендации Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья (2014 год). Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часов. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак – 25 процентов, обед – 35 процентов, полдник – 15 процентов, ужин – 25 процентов. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4, или, в процентном отношении от калорийности, 10–15, 30–32 и 55–60 процентов соответственно.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты. Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. На закуску следует давать салат из огурцов, помидоров, свежей или

квашеной капусты, моркови, свеклы и т. п. с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салате можно использовать свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм – и орехи. В полдник рекомендуется напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуются в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема. Регулярное потребление пищевой йодированной соли в количестве до 3–5 грамм (1 чайная ложка) в сутки полностью обеспечивает потребность организма в йоде. Суточное потребление фруктов и овощей не должно быть менее 400 грамм.

Как питаться, чтобы дух был здоровым, а тело – идеальным?

Девочки более обеспокоены тем, чтобы не быть слишком полными и придерживаться диеты, хотя они реже, чем мальчики, имеют избыточную массу тела. По данным Всемирной организации здравоохранения (2012 год), около 40 процентов девочек в пятнадцатилетнем возрасте недовольны своим телом и 22 процента придерживаются диеты, при этом избыточная масса тела наблюдается только у 10 процентов. К сожалению, из года в год количество следующих диетам подростков, а в последнее время и детей (!), неуклонно увеличивается.



Секреты психологии

Реальность такова, что расстройства пищевого поведения могут привести к летальному исходу; от 5 до 15 процентов молодых людей, страдающих расстройствами пищевого поведения, погибают. Расстройства пищевого поведения также могут стать причиной хронических заболеваний почек, аритмии,

желудочно-кишечных заболеваний, опухолей околоушной слюнной железы и проблем с зубами. Вы должны взять ситуацию под контроль и обратиться к специалисту, способному оказать помощь вашему сыну или дочери.

Дебра Хаффнер

Часть молодых людей ошибочно приравнивают диету к здоровому питанию. Это мнение подкрепляют модные журналы, ориентированные на мир фэшн-индустрии. Их влиянию особенно подвержены девочки, которые нередко думают, что «здоровый выбор» означает низкое содержание жира, и сообщают о высоком уровне потребления фруктов и овощей, по сравнению с мальчиками. Все это могло бы радовать, но в пубертатном периоде адекватное потребление жиров и углеводов также необходимо.



На приеме у психолога

Я ужасно ленивая

Ситуация. Мне тринадцать лет, и у меня проблема. Все дело в том, что я ленивая, причем, как считают окружающие (прежде всего мама), чрезмерно. А я бы и рада что-то с собой поделать, но не знаю, что. Прихожу домой, что-нибудь ем и плюхаюсь на диван. Или тыкаю кнопки в телефоне. Подруг у меня нет, ведь с ними надо гулять, а мне лень. Уроки делать тоже, конечно, лень. Но встаю, когда мама ключ в замке поворачивает, сажусь за стол… Часто думаю, а как другим-то не лень? Куда-то ходить, с кем-то встречаться? Я таким ребятам вообще-то завидую. И в мечтах тоже могу быть интересным человеком, и друзей у меня много… тоже в мечтах. Подскажите, как начать борьбу с ленью? Или ждать, пока само пройдет?

Комментарий. Действительно, как быть, когда есть две жизни: одна скучная, где движешься по инерции, а другая – яркая, насыщенная, в ней много самых разных впечатлений, людей, отношений? Только если в жизни многих людей во втором случае речь как раз и идет о настоящей, реальной жизни, то у вас такая жизнь происходит во внутреннем мире. Дело даже не в том, что вы или кто-то другой называете себя ленивой, а в том, что перекинуть мостик от одной жизни к другой у вас пока не получается. Из такой ситуации может быть несколько выходов. Первый – подобно одной из героинь американской молодежной комедии «Нас приняли!» сделать лень деятельной. Например, начать медитировать. Второй – по кирпичику строить мостик из внутреннего мира во внешний. Например, сегодня помыть только ложку, а завтра – ложку и стакан и т. д. Третий – стать умным лентяем, то есть сначала быстро переделать все необходимые дела, а затем лениться столько, сколько хочешь. Если самостоятельно с ленью подружиться не получается, хорошей идеей будет заручиться поддержкой психолога.

Диета стала глобальным бизнесом. Многие диеты – это коммерческие продукты, и разнообразные виды предложений (часто содержащие весьма спорные сообщения о пищевой ценности продукта) вносят замешательство в практику управления весом.

Любые диеты неполноценны. После их прекращения масса тела, как правило, возвращается к исходной. Исследования показали, что у молодых людей, соблюдающих диету, нередко доминируют мысли о еде. Они становятся рассеянными, раздражительными и одновременно апатичными, возможны даже депрессивные состояния. После прекращения диеты может наступить период обжорства. Парадоксально, но именно диета может привести к перееданию. Выход есть, и он состоит в переходе к правильному питанию. Вес будет снижаться медленно, но неуклонно. Конечно, подростку нельзя запрещать полностью все вредные, но очень вкусные для него продукты – однако ему следует понять, что их нужно существенно ограничить.

Почему «Макдоналдс» не лучшее место для частых визитов

В посещении «Макдоналдса» подростки видят немало плюсов: быстро и сытно, это место, где принят стиль поведения, одобряемый молодежью. Оборотной стороной таких посещений является огромная калорийность, наличие в фастфуде вредных для здоровья и собственного жира компонентов, таких как трансжиры. Они уж точно отложатся под кожей. Одна порция гамбургера, картофеля фри и подслащенной колы содержит больше калорий, жиров и сахара, чем добрая половина дневного рациона (*табл. 4*).

Таблица 4

Содержание питательных веществ в популярных продуктах «Макдоналдса», *г*

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, *ккал*
Сэндвич «Биг Тэйсти»	48	51	50	850
Стандартная порция картофеля фри	5	17	42	340
Кола, 0,5 литра	0	0	52	210
Всего	53	68	144	1400
Рекомендуемая суточная норма для девушки 14–17 лет	144	90	360	2600

Сравните: в 100 граммах чипсов, попкорна, сухариков содержится 400–500 килокалорий, в тарелке супа или борща – не более 100, в порции жареного мяса или рыбы – около 200, в крупном яблоке или апельсине – около 100. Еще меньше калорий содержат овощи. Выгода нормального питания очевидна. Конечно, нельзя ориентироваться только на калорийность. Надо оценивать и качественный состав продукта. Для полноценного развития подростков необходимы и высококалорийные продукты: масло, орехи и зерновые.

Новое поколение уже не выбирает колу. Несмотря на то, что это вкусно, есть и существенные минусы: кола содержит огромное количество сахара. Как результат – ожирение, разрушение зубов. Продвинутая западная молодежь уже начала отказываться от сладких газированных напитков. Основные их потребители – российские дети и подростки. Альтернативой должны стать молоко (например, в шведских школах стоят автоматы с бесплатным молоком) и вода.

Когда, как и сколько есть

Чем больше еды на тарелке, тем больше вероятность, что человек будет съедать лишнее. Во время еды лучше смотреть в

тарелку, а не в телевизор или книгу. Если увлечься интересной информацией, то можно съесть лишнее. Пережевывать пищу следует тщательно, тогда и насыщение наступит быстрее. Если увлеченно болтать во время еды, то в желудок попадет воздух и потом будет отрыжка. Оптимальная кратность приема пищи для подростка – 4–5 раз в день. Для тела это значительно лучше, чем прием всего суточного рациона один раз в день вечером.

Данные международного исследования здорового поведения детей школьного возраста (HBSC, 2012 год) показывают, что только 69 процентов мальчиков и 60 процентов девочек завтракают каждый день в школьные дни. Подтверждено, что дети, которые не завтракают и пропускают обеды в школе, менее внимательны на уроках и быстрее устают. Они более склонны употреблять закуски с высоким содержанием жира во время отдыха в течение дня. Школьники могут отказаться и от обеда в школе по разным причинам: короткий перерыв, невкусная еда, потратить перерыв на другие дела, например на игру, сбросить вес или сэкономить обеденные деньги для других целей.

Проблемы здоровья подростков

Какой он, здоровый подросток?

Хотелось бы обратить внимание на один парадоксальный факт. По результатам международного исследования, проведенного в 2005 году, у подростков из развитых стран Западной Европы с хорошей системой здравоохранения количество тяжелых заболеваний, таких как бронхиальная астма, диабет и ожирение, больше, чем у их российских сверстников. При этом по данным самооценки наши молодые люди ощущают себя больными чаще. На плохое здоровье указал каждый третий российский подросток, а в Швейцарии – только каждый шестой. Очевидно, что организаторы здравоохранения и молодые люди имеют разные критерии оценки здоровья. Первые считают, что человек является больным, если в его медицинской карте указан какой-либо диагноз. Для подростка чаще всего это обстоятельство не имеет никакого значения. У него другие критерии оценки.

Есть ли здоровые подростки вообще? По утверждению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Получается, что подростки под это определение не подходят. По результатам профилактических медицинских осмотров какие-либо диагнозы заболеваний не находят лишь у 10–30 процентов обследованных. Что же касается субъективно здоровых подростков, то попробуйте найти хоть одного молодого человека, который чувствовал бы себя абсолютно благополучным и комфортным! Значит ли это, что все подростки являются больными? Нет, все же большинство подростков считают себя здоровыми ровно настолько, насколько они себя здоровыми ощущают. Самооценку здоровья можно рассматривать как психосоциальный индикатор здоровья.

В 2009 году молодежь Европы выступила с инициативой «Быть здоровым – это быть самим собой». Важно воспринимать себя здоровым, а не больным. Противоположную точку зрения имеют СМИ. Обратите внимание, что телевизионная и газетная реклама пропагандирует не здоровье, а лекарства (болезни).



Азбука для подростков, пап и мам

Как сохранить здоровье?

Чтобы сохранить здоровье, надо давать своему организму все подходящее и не давать или избегать всего неподходящего. Подходящее и неподходящее бывает как в общем смысле, так и в конкретном. Например, подходящее – активно двигаться, но если у человека травма головы – это уже не подходящее. Опять же, для такого человека активность вновь станет подходящей спустя какое-то время.

Если хотите сохранить здоровье, научитесь определять, что, когда и сколько нужно вашему организму. Великие врачи прошлого утверждали, что важны своевременность и мера. И хорошо, если вы с юных лет откажетесь от очевидных вредностей: нездорового режима, перегрузок, безделья. Все неподходящее и вредное человек легко может заменить напряженным творческим трудом. Удовольствие то же – последствия другие.

От универсального, данного Всемирной организацией здравоохранения определения здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней молодые люди пришли к пониманию здоровья как жизненного ресурса.

Здоровье для современной молодежи – это полноценные физические возможности, психологический комфорт (положительные ожидания будущего, неограниченные возможности к обучению и получению образования, положительная самооценка), хорошее социальное функционирование (общение с друзьями, качественная сексуальная жизнь), благоприятная окружающая среда (возможности получения новой достоверной информации о здоровье и необходимых жизненных навыках, полноценный досуг,

здоровая экология).

Основными причинами, ухудшающими самочувствие, российские подростки считают стресс, депрессию, проблемы в личной жизни, взаимоотношения с родителями, алкоголь. Наличие собственно заболеваний тревожит лишь 3 процента подростков. Если у девушки, например, с бронхиальной астмой или диабетом есть угри, то состояние кожи ее будет волновать значительно больше, чем факт серьезной болезни.

Именно в ходе процесса социализации у подростка впервые появляется сознательное отношение к своему здоровью. Если оно не будет сформировано на этом этапе, то его не будет и в дальнейшем. Подростки должны осознать, что здоровье следует рассматривать как основополагающую предпосылку для осуществления намеченных жизненных целей и задач. Социально зрелые подростки ответственность за свое здоровье обычно возлагают на себя, а инфантильные – на родителей и врачей. Сегодня около 80 процентов российских подростков в ряду жизненных ценностей самой важной признают здоровье. Практика показывает, что они готовы воспринимать и нуждаются в информации о способах сохранения своего здоровья.

В каждом возрасте свое представление о том, что такое здоровье. Ребенку пяти-шести лет совсем не важно, что у него аллергия и плохая кожа, оттопыренные уши, избыточный вес и не совсем прямые ноги. Самое главное для него – это иметь возможность бегать и прыгать, играть с друзьями, любить родителей. Но для подростка подобные признаки уже станут определяющими в восприятии здоровья. С точки зрения молодежи, приоритетными являются: проблемы с внешним видом и происходящими изменениями в организме; сексуальный опыт и сексуальные проблемы; взаимоотношения со сверстниками; отношения с родителями и взрослыми вообще.

Особенности заболеваний у подростков

Распространенность большинства болезней у подростков выше, чем у детей и взрослых. Явно доминируют заболевания эндокринной, нервной, мочевыделительной и костно-мышечной систем. Инфекционные и простудные заболевания преобладают у детей. В зрелости возрастает частота новообразований и патологий системы кровообращения. Высокую заболеваемость подростков формируют заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата, дисфункция вегетативной нервной системы, хронические очаговые инфекции, анемии, хронический гастродуоденит, заболевания щитовидной железы. Эти

нарушения относятся к разряду функциональных или, другими словами, пограничных. А вот удельный вес тяжелых хронических заболеваний, таких как геморрагические диатезы, мочекаменная болезнь, ревматоидный артрит, язвенная болезнь, хронический гломерулонефрит, хронический пиелонефрит, бронхиальная астма, относительно невелик.

Особую проблему для российских подростков представляет психическое и репродуктивное здоровье. Распространенность депрессий, суицидов, табакокурения, употребления алкоголя, нежелательной беременности и абортов у наших молодых людей существенно выше, чем у их сверстников в европейских странах. В гинекологической помощи нуждается каждая пятая девушка.

Привлекательность подростка обеспечивается не только стройностью ног и качеством макияжа. Гораздо важнее белоснежная улыбка. А вот с этим у российских подростков сложнее. Состояние здоровья полости рта удручающее. По данным международных исследований, наши дети, в отличие от европейских сверстников, существенно реже чистят зубы и чрезмерно потребляют сахаросодержащие закуски и напитки. Ситуацию можно исправить, если два раза в год посещать стоматолога и чистить зубы два раза в день зубной пастой с фтором.

Здоровье подростка закладывается в утробе матери. При неблагоприятном течении беременности и родов, при отягощенной наследственности у младенца уже есть нарушения в развитии центральной нервной системы и соединительной ткани. Они не всегда бывают явными. Интенсивный ростовой скачок можно рассматривать как большую нагрузку для организма. На этом фоне проявляются все ранее скрытые и компенсированные дефекты здоровья. Во-первых, это дисфункции вегетативной нервной системы с многочисленными клиническими проявлениями. Во-вторых усугубляется врожденная неполноценность соединительной ткани (остеохондроз, прогрессирование сколиотической деформации позвоночника, нарушения свертывающей системы крови, опущение внутренних органов, избыточная подвижность суставов, расширенные подкожные сосуды и др.).

Появляются и новые, типичные для периода полового созревания функциональные расстройства, например гипоталамический синдром периода полового созревания, увеличение щитовидной железы, остеохондропатии. Лабильность гомеостаза в пубертатном периоде приводит к учащению нервных и эндокринных расстройств, снижению адаптации к факторам внешней среды. По завершении пубертатного периода

клиническая симптоматика исчезает или уменьшается. На самом деле это означает не излечение, а переход заболеваний в скрытые формы. Они вновь станут явными уже в зрелом возрасте в виде серьезных органических заболеваний.

В целом здоровье подростка зависит не только от него самого и здравоохранения. Не может быть полноценного и гармонично развитого подростка без хорошей наследственности, полноценной семьи, благоприятной внешней среды и правильного отношения общества к проблемам молодого поколения.

Соматоформная вегетативная дисфункция

Это самое распространенное заболевание у подростков. Родителям оно наверняка известно под названием «вегетососудистая дистония». Сегодня его трактуют не только как собственно заболевание, но и общий дезадаптационный синдром. Это повреждение не самих внутренних органов, а расстройство регуляторных систем организма, прежде всего вегетативной нервной системы. За регуляцию адекватной работы внутренних органов отвечает особая структура вегетативной нервной системы, расположенная в подкорковой зоне головного мозга и именуемая гипоталамусом. Последние исследования показали, что он также отвечает за наше психоэмоциональное состояние, эндокринную и иммунную системы. Поэтому при гипоталамических (вегетативных) расстройствах прежде всего нарушается адаптация организма и одновременно появляются эмоциональные, поведенческие, эндокринные и иммунные расстройства, а также нарушения в работе практически всех внутренних органов. К счастью, это заболевание нарушает только качество жизни, но никоим образом не влияет на ее продолжительность. Правда, подростку от этого не легче.

Увидеть вегетативную дисфункцию можно невооруженным глазом: цианоз (синюшность) кистей или ногтевых фаланг, усиленный сосудистый рисунок предплечий и кистей (мраморность кожи), повышенная потливость кистей рук и подмышечных впадин, дрожание пальцев рук, холодные руки и ноги, гиперемия (покраснение) лица.

Симптомы вегетативной дисфункции разнообразны и охватывают все физиологические системы. О жалобах должен рассказать сам подросток.

К ним относятся:

• учащенное сердцебиение, потливость рук, дрожь в конечностях, боли и неприятные ощущения в животе,

настойчивые позывы к мочеиспусканию; беспокойство и тревога без видимых причин;

• сильная усталость, вялость, разбитость, беспричинная раздражительность, рассеянность, трудность сосредоточения и концентрации внимания, безразличие ко всему, низкая работоспособность;

• головокружения при резком вставание с кровати или корточек – «темно в глазах»; головокружения и обмороки при длительном стоянии, особенно в духоте; вестибулярные расстройства (укачивает в транспорте);

• подъемы температуры (затяжной субфебрилитет), не связанные с простудой или другой инфекцией;

• частые беспричинные головные боли, мышечные боли, слабые боли в суставах и боли в различных частях тела без видимых причин, зябкость и мурашки в конечностях;

• ощущение неполноты вдоха и нехватки воздуха в покое (подростки описывают этот признак как некачественное дыхание даже при вдыхании свежего воздуха), беспричинные приступы затрудненного дыхания и кашля, зевота;

• боли в животе при волнении, метеоризм, отрыжка, тошнота, неустойчивый стул, частые поносы или запоры, боли в правом боку при физической нагрузке;

• носовые кровотечения, легко образующиеся синяки;

• у девушек расстройства менструального цикла: обильные болезненные месячные, предменструальный синдром, ювенильные маточные кровотечения;

• склонность к частым простудным заболеваниям, вторичный иммунодефицит, хроническая очаговая инфекция (тонзиллиты, фарингиты), нарушения клеточного и гуморального иммунитета, аллергии, атопический дерматит.

Вот специфичные для пубертатного периода причины вегетативной дистонии.

• Возрастная нейроэндокринная перестройка и выраженная лабильность вегетативной нервной системы. Поэтому в той или иной мере признаки вегетативной дисфункции есть практически у всех подростков.

• Семейные причины вегетативной дистонии. Риск развития вегетативной дистонии у детей определяют здоровье матери в период беременности и неблагоприятное течение родов. Вегетативная дистония обычно имеет семейный характер, чаще в связке «ребенок – мать».

• Психосоциальная дезадаптация: учебная перегрузка, трудности вхождения в новую социальную роль; завышенные

притязания (планка социальных требований устанавливается выше возможностей подростка), чрезмерная исполнительность, семейные неурядицы, нереализованная или неправильно реализованная сексуальность подростков.

В любом случае при появлении описанных признаков следует обратиться к врачу. Порой за симптоматикой вегетативной дистонии может скрываться весьма значительное число органических заболеваний как головного мозга, так и грудной и брюшной полости.

Коррекция вегетативной дисфункции требует усилий не только медицинских работников, но и подростка и его семьи. И подросток, и родители должны понимать, что вегетативная дисфункция появилась не вчера. Она незаметно развивалась с самого раннего детства. Поэтому и лечение должно быть длительным и комплексным. Порой на это уходят месяцы. Без активного участия самого подростка и его желания быть здоровым ничего не получится. Врач укажет путь, по которому должен пройти молодой человек. Но этот путь ваш подросток должен пройти сам.



Секреты психологии

Быть родителем сына или дочери позднего подросткового возраста порой нелегко. Из родителя, который устанавливает ограничения, контролирует время прихода домой и участвует в процессе принятия решений, вы должны превратиться в родителя, который может дать совет, оказать поддержку и дарить свою любовь. Помните, что начиная с первых шагов ваш ребенок все время готовился к тому, чтобы в один прекрасный день покинуть вас и вступить во взрослую жизнь.

Дебра Хаффнер

Никакие таблетки не помогут, если не будет соблюден

основной принцип – возврат к здоровому образу жизни: достаточный сон, полноценное питание, физическая активность, психологический комфорт, максимальная занятость в течение дня с отсутствием времени на эмоциональные переживания. Обязательно надо устранить пусковой и поддерживающий фактор болезни – психотравмирующую ситуацию. Поскольку вегетативная дисфункция – заболевание семейное, то вместе с детьми должна пройти курс лечения как минимум мама. И вы заметите, как в семью вернутся гармония и покой.

Основу составляет немедикаментозное лечение (лечебная физкультура, физиотерапия, рефлексотерапия и другие методы) и ее ключевой компонент – психотерапия. Нередко помощь психотерапевта является определяющей. Существует и достаточный арсенал лекарств. Но их должен назначить врач.

Анемии

Анемии всегда были распространены среди молодежи, преимущественно девушек, под названиями «ювенильный хлороз», «бледная немочь». Внешний вид таких подростков, зеленоватый оттенок их кожи отчетливо выделяются на полотнах голландских живописцев. Малокровием страдали и юные герои Шекспира. Ромео так обращался к Джульетте: «И ты бледна, мой ангел. Нашу кровь сосет печаль». Данные о распространенности анемий среди подростков и молодежи варьируются в широких пределах. В одном из последних российских исследований железодефицитная анемия выявлена у 7 процентов юношей и у 23 процентов девушек; дефицит железа – у 35 процентов юношей и у 65 процентов девушек.

Традиционно основным видом анемий у подростков считают железодефицитную. Она обусловлена активным использованием железа для обеспечения ростового скачка и возрастающей его потерей в период становления менструальной функции. Дефициту железа способствует и неправильное питание подростков. Суточная потребность в железе – около 25 мг/сутки. Основной источник железа – мясо, рыба и печень. Роль недостаточного питания в развитии малокровия у подростков не представляется столь однозначной, как у маленьких детей. Одинаковая распространенность железодефицитных состояний была отмечена у американских девушек-вегетарианок и в подростковой популяции в целом (тем не менее не следует поддерживать популярную у части молодежи точку зрения о вреде мясных продуктов).

В формирование анемий определенный вклад вносят повышенные потери железа организмом подростков. Прежде всего следует указать на свойственные подросткам геморрагии (носовые и маточные кровотечения, обильные месячные). Для юных спортсменов актуальны потери железа с потом, мочой, а также вследствие разрушения эритроцитов при большой физической нагрузке. У подростков с гипофункцией щитовидной железы, хроническими заболеваниями органов пищеварения и дыхательной системы потери железа с мочой в 5–7 раз превышают норму. Одной из причин малокровия являются нарушения всасывания железа в кишечнике и глисты.

Уровень железа также зависит от баланса половых стероидов. Андрогены способствуют активному образованию эритроцитов и всасыванию железа, а эстрогены действуют противоположным образом. У подростков с ожирением дефицит железа встречается приблизительно в два раза чаще, чем у их сверстников без избытка массы тела. У беременных пятнадцати – восемнадцати лет анемия формируется чаще, чем у взрослых женщин. Частота и выраженность дефицита железа у подростков увеличиваются весной, возможно, за счет интенсификации роста.

Клинические проявления анемии у подростков выражены весьма скромно. Отмечаются лишь признаки дефицита железа: сухость кожи в зоне локтевого сгиба, ломкость и поперечная исчерченность ногтей, койлонихии (вдавления на ногтях), ломкость и избыточное выпадение волос, извращение вкуса: тяга к мелу, глине, сырому тесту и мясу, пристрастие к необычным запахам (ацетона, бензина, лаков и красок); астенический синдром: рассеянность, слабость, быстрая утомляемость, снижение успеваемости, плохой аппетит, головокружение, чаще ортостатическое.

Собственно анемические жалобы (слабость, головокружение, одышка) появляются крайне редко, только в случае тяжелых анемий после кровотечений. Больные хорошо переносят нагрузку и без проблем занимаются на уроках физической культуры. Практически бессимптомное течение анемий у многих больных является одной из существенных причин ее позднего выявления, а в последующем и отказа подростков от длительного систематического лечения.

Актуальность проблемы железодефицитных состояний выходит за рамки анемии. Дело в том, что помимо гемоглобина железо включено в состав многих ферментных систем организма, обеспечивающих тканевое дыхание, реакции иммунитета; оно участвует в процессах биосинтеза коллагена и ДНК. Поэтому к числу системных расстройств при анемиях, обусловленных

дефицитом железа, относятся затяжной субфебрилитет (длительное беспричинное повышение температуры до 37 градусов), нарушения иммунного гомеостаза, недостаточность функции надпочечников и щитовидной железы, ухудшение функции печени, расстройства менструального цикла. Для молодых людей особо значимо, что развитие железодефицитной анемии может снижать физическую работоспособность и когнитивную (интеллектуальную) функцию, приводить к нарастанию социальной дезадаптации.

Течение анемии у подростков обычно легкое; уровень сывороточного железа редко ниже 9 мкмоль/л, а гемоглобина – ниже 90 г/л. Более серьезные нарушения обычно отмечают у девушек с маточными кровотечениями. Помимо дефицита железа, анемии у подростков могут быть вызваны и сопутствующими острыми и хроническими инфекциями, заболеваниями печени, почек, эндокринными дисфункциями и др.

В основе лечения анемий в пубертатном периоде лежит коррекция дефицита железа с помощью железосодержащих препаратов и метаболических комплексов. Это обязательно должен делать только врач. Продолжительность лечения составляет 1,5–2 месяца. Еще одну группу подростков, которым недостаточно полноценного питания, составляют подростки с быстрым темпом роста, с сопутствующими метаболическими и эндокринными дисфункциями, с обильными месячными, а также юные спортсмены. Им следует назначить железосодержащие препараты в профилактических дозах.

Хронические заболевания у подростков

Так называют группу болезней, которые имеют долговременное или даже пожизненное течение, излечиваются трудно или не полностью, требуют продолжительного лечения и реабилитации. Это заболевания внутренних органов, эндокринной и нервной систем, психические расстройства, врожденные нарушения. Когда такие заболевания существуют у маленького ребенка, внимание родителей сосредоточено только на его лечении. Ребенок обычно верит родителям, что все будет хорошо. Он пока еще не понимает, что его заболевание может привести к инвалидности, ограничению социальных контактов, к задержке и нарушениям в физическом и половом развитии, крушению жизненных планов и даже смерти. Все это придет к годам двенадцати-тринадцати, когда логика и мышление станут достаточно зрелыми.

От родителей будет требоваться огромная самоотверженность и психологическая поддержка ребенка. Лучше это делать как можно раньше, чтобы разочарование ребенка не вылилось в трагедию и не произошло разрушения семейного сплочения. Если ничего не предпринимать, то возможны кризисы во внутрисемейных отношениях. Излишняя опека больного может осложнить взаимоотношения с другими детьми. Надо быть готовым к психологическим и поведенческим изменениям подростка: эгоцентризм, инфантильность, низкая самооценка, депрессии, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, любовные переживания, рискованное поведение для доказательства своей полноценности, уход в алкоголь, наркотики или секты.

Больной ребенок может манипулировать родителями и учителями. Достаточно часто такие подростки пропускают больше занятий, чем требуется для лечения. Практика показывает, что подростков с хроническими заболеваниями не следует специально изолировать от сверстников, переводить на домашнее обучение. Воздействие позитивно настроенного сообщества сверстников даст только положительный эффект.

Вот что надо обсудить с подростком: влияние заболевания на рост и развитие, влияние заболевания и лечения на внешность (изменение массы тела и состояния кожи), возможность исполнения надежд и ожиданий и, самое главное, защитные механизмы. Необходима активизация ресурсов подростков. Природа милосердна. Ограничивая наши возможности и таланты в одном, она дает нам возможность реализоваться в других, самых неожиданных аспектах.

К окончанию школы подросток должен определиться со своим профессиональным выбором. Любой юноша или девушка имеет право на свободный выбор профессии или специальности в соответствии со своими способностями, склонностями и интересами. Но в идеале его будущая работа должна соответствовать не только желанию, но и психофизиологическим качествам и не наносить вреда здоровью.

Если у подростка есть проблемы со здоровьем, то перед приемом на работу и поступлением в учебное заведение профессионального образования есть все показания пройти медицинскую профессиональную ориентацию и врачебную профессиональную консультацию. Это процедуры, направленные на обеспечение правильного выбора профессии в соответствии с состоянием здоровья и определение степени риска прогрессирования отклонений в состоянии здоровья, если подросток все же будет настаивать на данной профессии.

Молодой человек может окончить любое учебное заведение, но важно знать, что в соответствии с законом ему может быть отказано в приеме на определенные виды работы именно по состоянию здоровья. Огорчение будет еще сильнее, если ваш ребенок получал образование на платной основе. Подумайте о выборе профессии заранее. Проведение медицинской профессиональной ориентации и врачебной профессиональной консультации в школе осуществляется врачом-педиатром, работающим в образовательной организации, при участии педагогов и психологов.

Кроме того, при поступлении в некоторые так называемые ведомственные учебные заведения (системы Министерства внутренних дел, Министерства обороны, ФСБ, МЧС, гражданской авиации, железнодорожного транспорта, речного и морского транспорта и др.) подросток будет проходить медицинское освидетельствование с повышенными требованиями к состоянию отдельных органов и систем организма.

Нервная анорексия

Это серьезное заболевание, начинающееся в детском и подростковом возрасте. Представляет собой сознательное ограничение в приеме пищи или даже полный отказ от еды с целью коррекции мнимой или резко переоцениваемой избыточной массы тела. Она проявляется значительным похуданием и изменением в соматическом, репродуктивном и психическом здоровье. У части подростков исходом является смерть от истощения.

О нервной анорексии можно говорить в случае, если масса тела сохраняется на уровне ниже 85 процентов от должной величины, присутствует выраженный страх стать толстым или набрать вес, даже если он ниже нормы. Потеря веса достигается за счет избегания пищи, которая «полнит», вызывания рвоты, приема слабительных средств, за счет индивидуальных физических упражнений, использования средств, подавляющих аппетит, и/или мочегонных препаратов. Также нарушено восприятие своего тела: больной считает допустимым для себя лишь низкий вес. Типично исчезновение месячных у девушек и потенции у юношей. Если анорексия начинается до периода полового созревания, то такие дети просто не набирают должной массы тела.

Анорексия встречается в среднем у одной девушки из ста. Пик заболевания приходится на возраст от двенадцати до

пятнадцати лет. Чаще всего анорексия у детей и подростков может быть признаком патологически протекающего возрастного периода и относится к разновидности расстройств так называемого пищевого поведения. Однако за выраженной потерей веса у подростков могут скрываться и другие серьезные заболевания психической сферы, кишечника, эндокринной системы, хронические инфекции, наркомания. Поэтому при любых вариантах плохого аппетита и похудания необходимо обратиться к врачу. Надо быть готовым к визиту к психиатру, что обычно вызывает резкий протест у подростков и требует от родителей особой деликатности и настойчивости.

К сожалению, обычно период от начала заболевания до обращения к врачу составляет от трех месяцев до четырех лет. Причем первым поводом для обращения в медицинское учреждение, а чаще к врачам различных специальностей (педиатров, гастроэнтерологов, хирургов, эндокринологов, гинекологов и даже онкологов), служит наличие не психических расстройств, а вторичных соматических и эндокринных расстройств: нарушение функционирования сердечно-сосудистой деятельности, дисфункции желудочно-кишечного тракта, аменореи, кожные нарушения, большая потеря веса и другие расстройства.



Секреты психологии

Подросток запоминает любые слова, сказанные окружающими по поводу его или ее внешности. Порой неуверенность в себе достигает таких масштабов, что в старшем возрасте им приходится обратиться к психологу. Часто эталоном красоты для подростков (в основном девочек) становятся публичные люди (актеры, спортсмены, фотомодели и т. д.), и поскольку сравнение чаще всего не в свою пользу, то это также вызывает у них недовольство своей внешностью. Мода на всевозможные диеты и средства для похудения приводит девочек-подростков к заболеванию нервной анорексией – они

отказываются от пищи, надеясь таким образом стать привлекательней.

Марина Кравцова

Причины нервной анорексии до конца не ясны. Важную роль отводят генетическим, социальным и семейным факторам. Примечательно, что нервная анорексия принадлежит к кругу заболеваний, характерных только для лиц с высоким культурным уровнем. Девушки, получающие начальное профессиональное образование, даже при наличии явной избыточной массы тела чувствуют себя комфортно. Предпосылками к нервной анорексии служит и определенный психический склад личности. Он включает сочетание истерических и тревожных черт на фоне признаков перфекционизма (стремления к совершенству). Для таких подростков типична склонность к навязчивым действиям и движениям (моргание, страх темноты, лифтов), чрезмерная пунктуальность, обязательность, прилежность, повышенное чувство долга, сверхтрудолюбие, склонность к депрессии. С возрастом становятся более выраженными такие черты, как повышенная чувствительность, интерес к собственной внешности, недовольство ею.

Нередко масса тела таких больных уже в раннем детстве в среднем превышала норму на 8 – 10 процентов, а затем отмечались тенденции к ускоренному половому созреванию и избыточной массе тела. Здесь хочется сделать одно очень важное отступление. Также в эту группу попадают подростки, которые при рождении имели малую массу тела и их усиленно откармливали, чтобы догнать сверстников. Перекармливание младенцев очень опасно!



На приеме у психолога

Моя дочь считает себя слишком толстой

Ситуация. У меня есть дочь, ей восемнадцать лет.

Примерно в тринадцать лет она стала плохо есть, говоря, что она толстая. При своем росте 165 см она весила 58 кг. Где-то за полгода она совсем высохла, и ее вес дошел до 43 кг. Потом она стала набирать вес и набрала выше того, который у нее был. Но вот уже пять лет я с ней мучаюсь. Она то вообще ничего не ест, то начинает есть все подряд. Вот нет у нее этой золотой середины в питании. И я не знаю, как мне быть, начинаю говорить с ней, что нужно нормально питаться, а она кричит из-за этого, а потом сама подходит и говорит мне: «Мам, я толстая». Не знаю, что с ней делать.

Комментарий. Проблема, которую вы описываете, обычно происходит с девочками-подростками. По разным причинам они считают, что им не надо есть. Объясняется это просто: «Я толстая!» При этом совсем не обязательно, чтобы девочка на самом деле была крупной. Просто у нее складывается образ идеальной женщины, с которым она сама не совпадает.

Такое явление называется анорексией, которая часто соседствует с чрезмерным перееданием – булимией.

В женском организме при этом затрагиваются тонкие глубинные проблемы, которые не всегда можно так просто понять. Большую роль играют разные параметры: каковы отношения в коллективе (особенно с мальчиками), насколько она отличается от своих сверстников. А вы сами с ней близки?

Здесь важно понять, что это не просто капризы вашей дочери, а достаточно опасная тема, с которой непременно надо обращаться к врачу.

Нервная анорексия начинается с недовольства своим телом – дисморфофобии. Надо сказать, что своим внешним видом недовольны практически все девушки. Но они ничего не делают для его коррекции.

Все ограничивается только желаниями. Только при склонности к нервной анорексии идея полноты приобретает навязчивый характер, а желание похудеть становится сверхценностью. На этом этапе появляется и ряд других психопатологических расстройств: различные навязчивые страхи, касающиеся приема пищи и прибавки массы тела.

С момента появления активного ограничения в еде можно было говорить о формировании у них второго этапа – аноректического. У пациентов одновременно есть чувство голода

и вместе с тем желание похудеть. Становятся более заметными склонность больных к истерическим реакциям, отказ от еды, различные страхи.

В начале заболевания осложнения выглядят как обычное недомогание. Появляются головокружение, обморок, слабость, усталость, бледность, непереносимость холода. Постепенно артериальное давление становится низким, а пульс – редким. У девушек, которые в пищевой рацион включают много моркови, можно заметить желтушность склер и ладоней. Типична сухость кожи, ломкость волос, легкая ранимость кожи и слизистых. Руки и ноги становятся холодными и синюшными.



Секреты психологии

Если мы постоянно на диете, постоянно занимаемся спортом, чтобы похудеть, и все время говорим о нашем весе, мы тем самым говорим нашим детям, что они тоже должны быть озабочены своей внешностью. Когда мы пытаемся регулировать рацион наших детей и побуждаем их заниматься спортом, мы идем еще дальше: мы закладываем основу для расстройств пищевого поведения.

Дебра Хаффнер

При дефиците пищи перестает нормально функционировать пищеварительная система. Из-за малого количества кала появляются серьезные запоры, а затем и боли в животе. Низкая температура тела означает появление серьезного дефицита энергии. Нарушаются метаболические процессы во всех внутренних органах. Особо значимы для жизни дистрофические процессы в печени, сердце и центральной нервной системе. Кости становятся хрупкими и ломкими. Появляются отеки на ногах.

Для сохранения жизнедеятельности организм начинает отключать функции, которые не являются жизненно важными. В первую очередь перестает работать репродуктивная система. У юношей прекращается выработка сперматозоидов, а у девушек

пропадают месячные. Уменьшаются в размерах молочные железы. Тело покрывается пушковыми волосами (лануго).

Булимия

У части подростков наблюдается булимия (избыточное потребление пищи, переедание). Это проявляется в постоянной озабоченности едой и непреодолимой тяге к пище. Больной (чаще – больная) периодически не может удержаться от переедания. Когда за короткое время принимается большое количество пищи, он пытается противодействовать эффекту ожирения, вызывая рвоту, злоупотребляя слабительными средствами, используя препараты, подавляющие аппетит, или мочегонные. Психопатологическая картина включает болезненный страх ожирения, и больной устанавливает для себя четко определяемый предел веса тела, который намного ниже веса до начала заболевания.

Часто булимия – это свидетельство серьезных психических расстройств. При присоединении булимии появляются и новые симптомы, обусловленные искусственно вызванными рвотами: припухание околоушных желез (как при свинке), потрескавшиеся края губ (ангулярный стоматит), эрозия эмали зубов, изъязвления в полости рта, царапины на нёбе, мозоли и повреждения на средних фалангах пальцев из-за их прикусывания зубами при вызывании рвоты. Неизбежны и тяжелые расстройства водно-электролитного баланса вследствие постоянных рвот и применения слабительных.

При начале специального лечения заболевание обычно переходит на этап обратного развития. Коррекцию расстройств пищевого поведения можно начинать в амбулаторных условиях. К сожалению, нередко требуется и госпитализация. Направлению в больницу подлежат подростки с массой тела ниже 75 процентов от нормы, а жирового компонента тела – ниже 10 процентов от должной величины, при отказе от еды и соматических осложнениях, в том числе при артериальном давлении ниже 90 мм рт. ст., пульсе до 45–50 ударов в минуту, нарушениях ритма сердца, температуре тела ниже 35,6 градусов.

Диетическая стабилизация – необходимая часть лечения нервной булимии, а режим набора веса – краеугольный камень лечения нервной анорексии. Постепенно калорийность повышается до 2000–3000 ккал в день. Темпы набора веса должны составлять от 0,25 до 1 килограмма за неделю. Изменения в порядке приема пищи должны обеспечивать 2–3-разовый прием

белка (85 грамм) в течение дня. Дневное потребление жира должно быть постепенно увеличено до 30–50 грамм в день. Обязательна работа психотерапевта по изменению пищевого поведения пациентов. При необходимости психиатр назначит специальное медикаментозное лечение.

С модой на худобу общество уже начинает бороться. С физиологической точки зрения женщины обязательно должны иметь подкожную жировую клетчатку, в которой происходит обмен женских половых гормонов. Чем больше половых гормонов, тем выше сексуальная привлекательность. Тощая девушка – это идеал кутюрье, которые, заметим, не всегда придерживаются традиционной сексуальной ориентации. Поэтому женская красота для части модельеров искажена.

При правильном подходе к лечению, согласно статистике, большинство больных анорексией полностью восстанавливают свою физическую форму без особых потерь для общего здоровья. При весе, составляющем около 90 процентов от нормального показателя, около 86 процентов пациенток начинают менструировать в течение 6 месяцев.

Рискованное поведение подростков

Что такое рискованное поведение?

Подростковый возраст оказывается самым уязвимым периодом жизни по подверженности рискам. Так называют действие, направленное на привлекательную или социально одобряемую цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности, угрозой потери или отсутствия желаемого результата. В контексте обсуждаемой темы мы будем рассматривать риск как фактор, неблагоприятный для здоровья или социального благополучия. С медицинских и социальных позиций к рискованному поведению относят курение, употребление наркотиков, чрезмерное потребление алкоголя, неправильное питание, ранний и незащищенный секс, низкую физическую активность, пренебрежение защитной экипировкой при занятиях спортом и вождении автомобиля, вовлеченность в противоправную деятельность и религиозные секты. Обычно подросток значительно недооценивает и ближайшие, и особенно отдаленные последствия риска.

Поведенческие факторы риска для здоровья получают большую распространенность, особенно в период между тринадцатью и пятнадцатью годами. По результатам

широкомасштабного международного исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behavior in School-aged children, HBSC), проведенного в 2010 году под эгидой Всемирной организации здравоохранения в 40 странах Европы и Северной Америки, среднестатистические пятнадцатилетние девочки, включая российских, выглядят следующим образом: 18 процентов курят каждую неделю, 21 процент употребляют алкоголь, 26 процентов имеют сексуальные отношения.

В целом российские пятнадцатилетние подростки не лучше и не хуже молодежи в других странах. Мы постоянно видим на улице курящих и пьющих пиво старшеклассников. Складывается ложное ощущение, что это и есть самый опасный период в жизни. Действительно, по мере взросления вовлеченность подростков в рискованное поведение возрастает. К сожалению, первая проба табака, алкоголя и наркотиков происходит у некоторых детей намного раньше, чем можно предположить, – в девять – одиннадцать лет. И вот этих подростков родители упускают. Возможно, складывается ошибочное представление, что дети подросли и не нуждаются в прежней заботе.



Секреты психологии

Хорошее поведение может включать в себя ответственное поведение в любой области. Например, способность следовать повседневному распорядку и общепринятым правилам поведения: вовремя вставать утром, вежливо вести себя по отношению к членам семьи, ходить в школу, делать домашнюю работу, вовремя возвращаться домой, звонить в случае опозданий, откликаться на просьбу помочь – это те виды хорошего поведения, которые требуют определенной меры ответственности. Хотя эти действия могут казаться простыми и обычными – такими, которые вы ожидаете от своего подростка «по умолчанию», – эти ежедневные рутинные поступки – лучшее, с чего можно начать,

помогая своему подростку стать компетентным и ответственным.

Паула С. Бендер

Тем временем процент учащихся 5–6-х классов, которые курят, употребляют алкоголь и, оказавшись в состоянии алкогольного опьянения, вступают в драки, существенно выше, чем у их сверстников в Европе и Северной Америке.

Россия находится в числе мировых лидеров и по другим показателям рискованного поведения: по количеству подростковых беременностей и абортов; инфекций, передающихся половым путем; самоубийств; смертности от травматизма, отравлений и от насильственных действий.

Справедливости ради следует признать, что понятием «рискованное поведение» можно охватить довольно широкий спектр наших действий, включая самые привычные, которые мы повторяем каждый день. Риск в нашей жизни присутствует всегда: переход улицы, поездка в транспорте, еда в столовой, поход в лес за грибами или ягодами, купание в море и многие другие повседневные действия и поступки. Подобные риски называют обыденными или неизбежными. Совершенно иное понятие – высокорискованное поведение подростков, угрожающее их здоровью и социальному благополучию. Часто молодые люди даже не подозревают, что их поведение опасно. Поэтому задача взрослых заключается в том, чтобы свести к минимуму возможные негативные последствия такого поведения подростков. (О рискованном поведении можно также прочитать в части III.)

Трудно найти надежную методику профилактики рискованного поведения. Ведь мы сами в своей повседневной жизни не можем отказаться от риска и не считаем его абсолютным злом. К сожалению, риск – это традиция нашего общества. Мы не знаем, упадет ли на голову сосулька, случится ли завтра дефолт. Очень рискованно отдыхать урции и Египте, но туристов это не пугает. Мы сознательно идем на финансовые риски, надеясь на авось. Мы поражаем иностранцев своим спокойным отношением к рискам. Как не вспомнить известного воспитателя подростов А. С. Макаренко: «Отказаться от риска – значит отказаться от творчества». А писатель и врач В. В. Вересаев был убежден, что «не было бы риска – не было бы и прогресса». Никуда не денутся многочисленные русские пословицы и поговорки о риске как благородном деле, наградой которому будет шампанское. Но мы при этом забываем, что на поминках бездумно рисковавших пьют водку. Лучше всегда помнить народную мудрость, что «храбрость без ума недорого стоит».

Как бы там ни было, даже если молодой человек осознает негативное воздействие риска на его жизнь или здоровье, ему может быть очень сложно противостоять мнению друзей и других значимых людей в его окружении и отстаивать свое право не придерживаться тех или иных традиций или принятого поведения. Если мы желаем видеть наших детей здоровыми и успешными, нам надо и самим стать приверженцами здорового образа жизни. В рискованном поведении подростков можно видеть проявление их отношения к реально существующим тенденциям и нормам общества.

Что особенного в подростковом риске

Готовность подростков к рискованному поведению следует воспринимать как неизбежность, свойственную этому возрасту. Склонность к рискованному поведению заложена в самой природе подростков. Хорошо, если желанию рисковать сопутствует умение делать правильный выбор. Научение всегда идет через риск. Не падая, младенец не научится ходить. Через рискованное поведение подростки удовлетворяют потребности своего развития: они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют окружающий мир. Для многих подростков рисковать – это «круто», «здорово», «прикольно»; это то, что позволяет пережить острые ощущения.

Как видим, рискованное поведение выполняет ряд адаптивных функций, несмотря на потенциально высокую цену за это. Разумный риск является ценным опытом. Он позволяет личности обнаружить и реализовать имеющийся потенциал в условиях отсутствия готового решения. Лишь около 10 процентов подростков считают, что никогда не будут рисковать, так как это неправильно. Уменьшение распространенности риска с возрастом доказывает, что риск – это нормальная часть взросления. Но подобное экспериментирование бывает чревато серьезными последствиями. Никогда человек не проверяет себя в стольких областях с таким маленьким багажом знаний и опыта, как в подростковом возрасте. Ситуация усугубляется тем, что подростки, в силу недостаточно развитого самоконтроля, не способны вовремя остановиться.



Секреты психологии

Любовь к риску, увлечение экстремальными видами спорта – все это результат сильной потребности проверить себя, понять, на что способен. Не случайно подростков так привлекают различные походы на выживание – лучший способ доказать окружающим, и в первую очередь себе, что можешь быть выносливым, преодолеть себя. Это хороший повод для достижения столь необходимого самоуважения.

Марина Кравцова

В то же время родители не должны видеть в рискованном поведении детей только негативную составляющую. Самое главное – насколько свобода подростков, обусловленная реализацией рискованного поведения, сочетается с их способностью соблюдать границы между оправданным и неоправданным риском. Основная задача – понять, какой риск и какая его степень полезны и способствуют развитию личности, а какие – создают угрозу для здоровья и развития личности. Экспериментирования бояться не надо. Оно переходит в риск, когда подростки начинают получать удовольствие, например, от курения или алкоголя.

Рискованное поведение может быть социально полезным и иногда даже необходимым. Спасать ребенка из горящего дома или тонущего в реке тоже опасно. Защищать Родину на поле брани – еще опаснее. Вспомним героев прошедших войн. Все они вовсе не были пай-мальчиками. Более того, для многих людей риск – основа их профессии. В этом смысле опыт разумного рискованного поведения молодых людей необходим обществу.

Быть здоровым для подростка – иметь возможность практиковать разумный риск. Разумные рискованные поступки важны не только сами по себе – они помогают предотвратить неразумные рискованные поступки.

Мотивы рискованного поведения

Есть несколько мотивов рискованного поведения. Во-первых, не-знание. Это тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дождаться зеленого. Так же ведут себя те подростки, которые не знают, что презерватив защищает от инфекций, и поэтому им не пользуются. Своевременное информирование может быть хорошей защитой от такого поступка.

Во-вторых, риск по типу «авось пронесет!». Так ведет себя тот, кто переходит дорогу на красный свет, зная, что скоро загорится зеленый. Речь о ситуации, когда мы знаем об опасности, но все равно рискуем, хотя это может привести к потере здоровья и благополучия, формированию зависимости, насилию. Например, незащищенный секс с новым партнером – это русская рулетка, высокий риск. Это бессмысленный риск (поведение высокой степени риска): знаю об опасности, но все равно делаю.

Также необходимо отметить поиск острых ощущений. Это те случаи, когда пешеходы перебегают улицу перед идущими машинами только ради дозы адреналина. Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам ужасно скучной. Американский психолог Марвин Цукерман описал поведение таких молодых людей «как поиск новых ощущений» и предложил тест для выявления таких подростков, названный им «Шкала потребностей в поисках ощущений» (The Sensation Seeking Scale, SSS).

В последующем любители острых ощущений предпочитают занятия, которые требуют взаимодействия с другими людьми и быстрых решений, предполагают испытание на прочность и риск. Они часто становятся летчиками, пожарными, торговцами, инвесторами, основателями нового бизнеса. Жажда острых ощущений быстро нарастает между девятью и четырнадцатью годами, достигает своего пика к двадцати годам, после чего постепенно снижается.

У части детей и подростков требования взрослых, ограничивающие их активность, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нарушая нормы и правила, нередко в ущерб себе. Заложенная в них любознательность и стремление к поиску оборачиваются склонность к различным формам рискованного по-ведения.

Существует большое количество исследований и теорий, объясняющих склонность подростков к риску. Все дело в особенностях развития мозга в пубертатном периоде. Он уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие

объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Развитие головного мозга человека идет поэтапно. С началом подросткового возраста начинает интенсивно развиваться мозжечок. Эта структура ответственна за координацию движений. Созревший мозжечок «толкает» подростка к рискованному проявлению своих физических возможностей, требующему хорошей координацией движений, – вспомним паркур, тарзанку, скейтборд, скалолазание и пр.



Секреты психологии

Привычку замечать только те вещи, которые ваш подросток делает плохо, и критиковать за них, можно приобрести легко. Негативное внимание, к сожалению, ухудшает обстоятельства. Подростки начинают думать, что они ничего не могут делать хорошо. Они устают, слыша от своих родителей только выражения недовольства, и перестают обращать на них внимание. Родители переживают еще большее замешательство и гнев, наблюдая, как их усилия дисциплинировать своих подростков наталкиваются на глухоту. Поведение и общение начинают разрушаться… Подросток же тем временем начинает искать позитивное внимание и поддержку в других, часто нежелательных источниках.

Паула С. Бендер

К четырнадцати-пятнадцати годам преимущественно развиваются структуры лимбической системы головного мозга. Одна из ее функций состоит в поощрении человека за какое-то полезное действие. Похвалу мозга мы переживаем в виде удовольствия, а удовольствие, в свою очередь, – стимул к нашей деятельности. Если мы не будем получать поощрения, то и делать ничего не будем. В лимбической системе в большом количестве вырабатываются биологически активные вещества допамин и серотонин, которые усиливают эмоциональную возбудимость, стимулируют поиск новых ощущений и ориентацию на

вознаграждение (получение удовольствия). Выработку допамина (а затем и адреналина) обеспечивает вкусная еда, секс, алкоголь, наркотики, эмоциональные встряски. При дефиците допамина и серотонина появляются тоска, депрессия, тревожность. Вот почему подросток стремится к риску.

Запреты и окрики в этом возрасте мало эффективны. Дело в том, что отделы мозга, ответственные за контроль эмоций и принятие решений (префронтальная зона), до двадцати – двадцати пяти лет находятся в стадии созревания. Это объясняет особую уязвимость подростков, ориентированных на рискованное поведение. Подросток хочет получить удовольствие, ищет его приемлемыми и недозволенными методами. А вот возможность контроля своих поступков и принятия ответственности за них развита слабо. Эти закономерности развития мозга означают, что склонность к рискованному поведению подростков биологически целесообразна для полноценного развития личности. Все дело в количестве и видах риска. Пища необходима для жизни, но неправильная и в больших количествах она будет губить человека.

Вот еще некоторые особенности развития мозга подростков, связанные с рискованным поведением. Они нуждаются в более высоких дозах риска, для того чтобы чувствовать те же эмоции, что и взрослые. Они пока не могут думать как взрослые. Поэтому подросткам не всегда будет понятна логика взрослых запретов и поступков. Для молодого человека важно, как его воспринимают и что о нем думают сверстники; отсюда склонность к риску выше в окружении себе по-подобных



Секреты психологии

Подростки ценят искренность, гармонию между мыслями, чувствами и поступками, мужество и способность противостоять ударам судьбы, преодоление искушений, верность себе, своим идеалам и за это готовы простить нам многие недостатки. Единственное, чего не прощают подростки, – это двойного стандарта.

Нельзя запрещать что-то детям, но позволять это себе, закрываясь фразой: «Я взрослый. Мне можно». Для них это не аргумент, а всего лишь попытка оправдать свои слабости.

Марина Кравцова

При анкетировании подросткам часто задают вопрос: «Доволен ли ты своим положением в семье?» Неудовлетворенных молодых людей значительно больше, чем удовлетворенных, и в основном это касается семейных взаимоотношений, питания и жилищных условий. Помимо нехватки общения и утраты контакта с родителями, такая взаимная обособленность приводит к тому, что родители не знают, как проводят время их дети, чем и как питаются, что не лучшим образом сказывается на здоровье подростков. Уровень физической активности российских подростков один из самых низких в мире. Весьма низок контроль правильности питания со стороны родителей. Уходят в школу голодными и с нечищенными зубами около половины пятнадцатилетних подростков. На ежедневное потребление фруктов указали лишь около трети подростков. Злоупотребляют сладкими газированными напитками около четверти одиннадцатилетних школьников.

Самые распространенные мотивы начала сексуальных отношений у пятнадцати-семнадцатилетних – любовь (больше у девочек), «просто хочу» (особенно у мальчиков) и спонтанное желание. Но есть и еще одна, может быть, самая главная причина, которую сами подростки не осознают. Это потребность быть любимыми. Обычно родителям кажется, что они уделяют свои детям достаточно внимания и заботы. На самом деле во многих современных семьях время конструктивного общения подростка с родителями составляет не более 10 минут в день. Современный ребенок часто ощущает себя в собственной семье заброшенным и никому не нужным. Душевное состояние такого подростка отразилось в стихотворении, написанном на стене одного медицинского учреждения:

Зачем мы рождены на свет?
Чтоб очень часто слышать «нет»,
Чтоб без любви и в грусти жить.
Вот для чего мы здесь нужны.

Отсутствие родительского тепла заставляет искать внимания и понимания вне семьи. Свою высокую потребность в любви,

внимании и защищенности подросток пытается реализовать на улице, в среде своих сверстников. К сожалению, эта потребность реализуется в виде ранней половой жизни у не подготовленных к этому молодых людей.

Для благополучия подростков важны хорошие отношения с учителями. К сожалению, российским подросткам школа нравится значительно меньше, чем школьникам в других странах. Конфликты и взаимное непонимание с взрослыми в школе провоцируют у подростков протестное поведение и депрессию.

Особое место в жизни подростков занимают дружеские отношения: они помогают формированию личности, развивают социальные навыки и самостоятельность, повышают самоуважение. Взаимная поддержка также является защитным фактором против чувства депрессии и изоляции. Те, у кого нет друзей, не ценят себя, не удовлетворены своей жизнью, чаще жалуются на подавленность. Один из способов компенсировать отсутствие реальных друзей – интернет.



Секреты психологии

Подростки не хотят, чтобы родители были просто друзьями. Родители, которые разрешают слишком многое, как правило, хорошо слышат своего подростка и даже воспринимаются им как «классные». Но из-за того, что они боятся устанавливать пределы дозволенного, их подростки в большей степени склонны к рискованному поведению, будь то алкоголь, наркотики, секс или что-то еще.

Дебра Хаффнер

Подростки сегодня «живут» в мире интернета и цифровых технологий: общаются в блогах и социальных сетях, обмениваются информацией, играют в сетевые игры. Очевидное влияние компьютера на здоровье подростков заключается в отсутствии двигательной активности, ухудшении зрения, утомляемости. Но существует также угроза интернет-зависимости

и ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в интернете. Среди них – недостоверная и навязчивая информация, нарушение прав человека, проблема изоляции и утраты «Я», снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, опасные знакомства.

Младшие подростки десяти – тринадцати лет не умеют блокировать потенциально опасную информацию. Одна из основных опасностей общения детей в сетях – буллинг – неоднократное умышленное агрессивное поведение, как физическое, так и словесное, направленное против более слабого сверстника с целью унижения его достоинства. Об этом сообщают от 20 до 35 процентов российских пользователей сетей. Обычно взламывают страницу жертвы и размещают унизительный контент. Особенно актуальна эта проблема для детей десяти – двенадцати лет. Интернет, в сравнении с телевидением, журналами, книгами, лидирует в сексуальном просвещении детей. Об этом говорят более 40 процентов российских пользователей интернета. Каждый шестой пользователь видит сексуальные изображения ежедневно. Каждый третий подросток каждый день сталкивается с сексуальными изображениями на сайтах социальных сетей.

Социальный портрет «правильных» и «рисковых» подростков

Юноши и девушки с рискованным поведением редко воспринимают как жизненные ценности духовные потребности, занятия спортом, состояние здоровья, но высоко ценят ощущение свободы. В свободное от учебы время такие подростки предпочитают общаться с друзьями, посещать кафе и дискотеки. Здоровье им необходимо, чтобы быть сильными и красивыми. Это тип «потребителей», который активно пропагандируют молодежные журналы и телевидение. Кстати, по мнению специалистов, тату и пирсинг – не простые украшения, а признак готовности рисковать или уже имеющегося риска.

Подростки, придерживающиеся принципов здорового образа жизни, высоко оценивают роль хорошего образования, учебы, духовные потребности, спорт, здоровое питание. Существенно чаще, чем подростки с рискованным поведением, считают неприемлемым раннее начало половой жизни, курение, употребление алкоголя и наркотиков. Однако эти подростки интересуются рискованным поведением не меньше, чем остальная молодежь. Складывается впечатление, что отсутствие вредных привычек у юношей далеко не всегда носит характер стойкого

убеждения в их опасности, а является отражением определенного табу и социальных запретов на поведение, накладываемых родителями, и стереотипов, существующих в обществе. На вопрос: «Допустимо ли рискованное поведение в подростковом возрасте, если оно не создает проблем и не будет осуждаться взрослыми?» – «благополучные» подростки отвечают так же, как и «испорченные».

Рискованное поведение в разных возрастных группах

Доля лиц с категорическим осуждением рисков (неприемлемость вредных привычек) одинакова и у студентов, и у школьников. Таким образом, отношение к риску во многом закладывается именно в подростковом возрасте. Есть подростки, убеждения которых остаются стабильными на всю жизнь, и есть такие, взгляды которых становятся с возрастом более либеральными. По мере взросления подростков от шестнадцати до двадцати – двадцати двух лет увеличивается количество курильщиков, потребителей алкоголя и наркотиков, а также живущих половой жизнью. Эти тенденции просматриваются для лиц обоего пола. Таким образом, даже высокий уровень социализации не является гарантией безопасного поведения молодежи. Поэтому о рисках надо говорить абсолютно со всеми подростками.

Подросток закурил…

Для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Причем чем более уязвим и психологически неблагополучен подросток, тем выше (в 5–7 раз) риск того, что он рано (в двенадцать – четырнадцать лет) начнет курить и будет выкуривать не меньше шести сигарет в день. Основными причинами начала курения многие подростки называют желание казаться взрослым, быть принятым в подростковой среде, снятие стрессов и решение всех важных жизненных проблем.

Начав курить, некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют об этом, но чувствуют, что не способны остановиться. Хорошо известно, что чем позднее подросток приобщается к курению и чем короче его курительный стаж, тем выше шанс, что он сможет бросить курить. Поэтому одна из задач взрослых – отодвинуть момент начала курения. Но еще лучше – не допустить его вовсе.

Часто подростки не умеют достаточно четко сформулировать свои аргументы «за» и «против» курения. Действительно, информация о влиянии курения на организм часто носит неопределенный, назидательный характер. Большинству подростков трудно вообразить себя в возрасте двадцати пяти и тем более пятидесяти лет. Поэтому предупреждение о вреде, которое курение причинит здоровью в отдаленном будущем, вряд ли повлияет на их сегодняшнее желание курить. Не стоит говорить ребенку, что из-за курения он не вырастет, не станет сильным, красивым и успешным. По телевизору, в кино и вокруг себя он видит много умных, обаятельных, сильных, состоявшихся людей с сигаретой. Но мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции из-за курения уже в ближайшие годы, а девочке – о высоком риске осложнений во время беременности и возможных проблемах со здоровьем у будущего ребенка. А еще можно объяснить, что с курящими бывает неприятно целоваться, что от табака могут потускнеть волосы, портится цвет лица, темнеют зубы. Полезно также развеять заблуждение, что курение помогает сохранить стройную фигуру – вокруг полно толстых курящих. Кроме того, ребенку можно сообщить, что отношение к курению в социуме негативное, что в общественных местах и на работе курение сильно ограничивают или вовсе запрещают. Посчитав вместе с сыном или дочерью, сколько курильщик тратит на сигареты, родители могут показать, что на эти деньги вполне можно купить что-то, о чем подросток мечтает.



На приеме у психолога

Бывают ситуации, когда меня легко обидеть

Ситуация. Бывают ситуации, когда меня легко обидеть. Скажете: эка невидаль – да я и сам такого мнения. Только вот обида приключается сильная… Она «парализует», не дает разобраться, хочется надуться, лежать и ничего не делать (а это лишь усугубляет ситуацию). Одним словом, мне мешает нормально

жить… А причина может быть смехотворна: пошутили в компании, нарушили договоренность, проигнорировали – все «личное».

Скорее всего, я слишком зависим от мнения других и опасаюсь, «как бы чего не…». Странно, откуда это? И что с этим можно сделать? Возможно, у меня в жизни просто не было примера, как можно отреагировать по-другому, поэтому довольствуюсь тем, что есть. Но это меня уже не устраивает. Покажите пример более успешного поведения или расскажите, что происходит. Буду очень благодарен.

Комментарий. Получается, что вы на мелкие события реагируете так, как будто рушится весь ваш мир, как будто они угрожают самому вашему существованию. Откуда это – вопрос к вашему детству. Как правило, проблемы всегда растут оттуда. Что такое с вами там произошло, что вы настолько легко теряете опору под ногами, виднее вам самому. Другое дело – как с этим быть. Начните с вопроса «Как бы чего не…». Чего вы боитесь? Что вас пугает, какая перспектива? И, если это произойдет, как вы будете с этим обходиться? И так ли это страшно на самом деле, как вам кажется?

Отвечать на второй вопрос – про более успешное поведение – более чем бесполезно. Вы и так видите каждый день, как люди более успешно реагируют. И у вас так не выходит. Потому что всему надо научиться самому. Самому пройти через все ошибки и неудачи и получить свой успешный опыт, найти свои способы построения взаимоотношений. Всему этому очень хорошо помогает работа в психотерапевтической группе, где есть другие люди, честная обратная связь и безопасная обстановка.

Я пишу и думаю: а какие чувства у вас вызовет мой ответ? Вполне может быть, что обиду, как и многое другое. И что же вы будете делать? Надуетесь и повернетесь к стене, как обычно? Или же поищете новый способ реагировать, опираясь на знание о том, что Я НЕ ХОЧУ ВАС ОБИЖАТЬ? Я хочу вам помочь и надеюсь, что что-то новое вы сможете найти.

Если ваш подросток закурил, лучший выход – спокойно разобраться, зачем он это сделал. Не стоит кричать на него или тем более грозить, что теперь он лишится любви родителей. Если

дело в высокой нагрузке в школе, переживаниях и стрессе, мы можем объяснить ему, что привычка курить – источник нового стресса: если под рукой нет сигарет, курильщик вообще не может расслабиться. Чтобы успокоиться, снять напряжение, повысить настроение, есть другие способы: заняться приятным делом, съесть дольку шоколада, прокатиться на велосипеде, просто выспаться. Если подросток начинает курить за компанию, опасаясь насмешек курящих друзей, нужно подсказать ему, что отказ от курения – это проявление индивидуальности, желания быть самим собой и его станут больше уважать за самостоятельный выбор. Если сигарета – это способ показать свою взрослость, то предложите выразить это по-другому, например, взять на себя больше ответственности, больше участвовать в принятии решений, учиться отстаивать свою точку зрения, в общем, вести себя по-взрослому.

Постарайтесь объяснить подростку, что вы заботитесь о его здоровье и готовы помочь ему справиться с этой привычкой. Полезным может оказаться разговор с психологом, школьным или семейным (подростковым) врачом. Если вы сами курите, постарайтесь бросить; предложите бросать вместе. Если не получается, честно признайтесь в этом и укажите на себя как на пример мешающей вам зависимости, от которой даже при желании сложно избавиться.

Алкоголь – новый образ жизни молодежи?

Прослеживается абсолютно лояльное отношение общества к алкоголю. Прием спиртных напитков традиционно рассматривается как необходимый атрибут праздника, завершения какой-либо работы или достижения успеха. Многие родители полагают, что хотя водка для ребенка, конечно, недопустима, но ничего особо страшного в слабоалкогольных напитках или пиве для него нет. Не только подростки, но и взрослые не понимают, что употребление большого количества пива или коктейлей равносильно употреблению эквивалентной значительной дозы чистого спирта. Напитки вроде бы легкие, но конечный эффект такой же, как от водки. Родители обязаны знать, что маленькая бутылка пива (0,33 литра) эквивалентна по содержанию алкоголя 125 миллилитрам вина и 40 миллилитрам водки. Две стандартные бутылки пива – это уже три рюмки водки. Одна полулитровая банка, например, джин-тоника приравнивается к 0,7 литра светлого пива, или к 50–80 граммам водки.

В качестве причин употребления алкогольных напитков подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отставать от сверстников. Другие мотивы – любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества. Подросткам кажется, что с банкой пива или стаканом вина (даже если им не нравится их вкус!) они кажутся взрослее, увереннее в себе. Для сегодняшних подростков форма алкогольных вечеринок стала любимым способом отдыха и общения. При этом у каждой социальной группы молодежи есть предпочтительные напитки.

«Продвинутые» подростки отдают предпочтение вину, шампанскому и коктейлям фабричного производства. Это вполне благополучные молодые люди из полноценных семей. У них неплохая успеваемость в школе, есть четкие профессиональные установки на дальнейшее высшее образование, позитивные увлечения и хобби. Употребление алкоголя нерегулярное, допустимо и в кругу семьи под контролем родителей. Первая проба алкоголя также проходит дома.

Пиво оказывается любимым напитком другой категории подростков. Их будущие профессиональные притязания обычно невысокие, а успеваемость средняя. У этих молодых людей много свободного времени, которое расходуется бесцельно. Употребление алкоголя начинается достаточно рано и регулярно. Объемы потребляемого пива могут быть большими, вплоть до выраженного опьянения.

Самая опасная по последствиям группа – подростки, выбирающие водку. В семье они не чувствуют внимания к себе, отношения с родителями больше формальные. Нередко сочетают прием крепких алкогольных напитков и наркотиков.

Токсическое действие алкоголя (этанола) на детский организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Огромный вред наносит алкоголь репродуктивной системе будущих мам и пап. У девушек, употребляющих алкоголь с раннего возраста, в разы возрастает риск рождения больных детей, риск бесплодия и невынашивания плода – под влиянием алкоголя безвозвратно страдает фолликулярный аппарат. У юношей, в свою очередь, алкоголь, поступивший в организм, нарушает формирование органов сперматогенеза.

В детском организме спирт поражает мозг, печень, кровь и особенно центральную нервную систему. Именно в пубертатном периоде, когда происходит формирование нейронных связей и их разделение, будет нарушаться становление интеллекта, логического и абстрактного мышления и высших эмоций. Другие

опасности употребления алкоголя молодежью: плохая успеваемость, амнезия, проблемы поведения, высокий риск травматизма. Опьянение сочетается с другими формами рискованного поведения, такими как высокая и, как правило, незащищенная сексуальная активность с последующей нежелательной беременностью и инфекциями, передаваемыми половым путем. Четырнадцати-пятнадцатилетние подростки, употребляющие алкоголь, в 4–7 раз более сексуально активны, чем трезвенники, и нередко имеют четырех и более партнеров. Алкоголь ведет к увеличению риска физического или сексуального насилия по отношению к сверстникам. Одна треть эпизодов сексуального насилия совершается под воздействием алкоголя.

Молодые люди, которые начинают употреблять алкоголь в возрасте до двадцати одного года, становятся хроническими алкоголиками в 4 раза чаще, чем те, кто приобщается к алкоголю позже. Национальный институт проблем алкоголизма (США) и Американская академия педиатрии рекомендуют определять степень риска злоупотребления алкоголем по количеству дней употребления алкоголя в течение последнего года и возрасту подростка.

• Для подростков до одиннадцати лет любая доза трактуется как очень высокая степень риска потребления алкоголя.

• Для подростков двенадцати – пятнадцати лет существует средняя степень риска при употреблении алкоголя от одного до пяти раз в год и высокая – шесть и более раз.

• Для подростков старше шестнадцати лет вводится понятие низкий риск, если в шестнадцать-семнадцать лет прием алкоголя не чаще пяти раз в год, в восемнадцать лет – до одиннадцати раз.

• Об умеренном риске говорят при употреблении алкоголя в шестнадцать лет от шести до одиннадцати раз в течение года, в семнадцать лет – от шести до двадцати трех раз в год, в восемнадцать лет – от двенадцати до пятидесяти одного раза в год.

• Высокий риск имеют шестнадцатилетние при употреблении алкоголя чаще чем двенадцать раз в год (один раз в месяц), семнадцатилетние – чаще двадцати четырех раз в год (два раза в месяц), восемнадцатилетние – чаще пятидесяти двух раз в год (каждую неделю и чаще).

Очень важным моментом в степени риска алкоголизации специалисты считают распространение употребления алкоголя и попойки в кругу друзей подростка. В США среди употребляющих алкоголь подростков на вечеринках выпивают более пяти доз

алкоголя половина двенадцати-пятнадцатилетних и две трети шестнадцати-двадцатилетних.

Специалисты полагают, что с подростками низкой группы риска достаточно ограничиться профилактической беседой. По отношению к представителям группы среднего риска необходимо принять специальные профилактические методы отказа от алкоголя, а в случае высокого риска требуется наркологическое лечение.



Секреты психологии

Поддерживающие родители устанавливают границы для подростка, но они также готовы выслушивать и договариваться. Они объясняют свои правила, но гибко реагируют на изменившиеся потребности взрослеющих сына или дочери. Они считают, что за свои поступки дети должны отвечать сами, и помогают осознать, что у поступков есть последствия, при этом никогда не лишают своих детей любви. Они умеют выразить свою любовь, находят время, чтобы уделить им внимание, и относятся к ним как к равным. Дети поддерживающих родителей лучше учатся в школе, более популярны среди сверстников, имеют более высокую самооценку и развитое чувство личной компетентности. Такие подростки реже вовлекаются в опасное поведение.

Дебра Хаффнер

У некоторых родителей появляется вздох облегчения, когда они узнают, что их подросток «только выпивает»: «По крайней мере, он не употребляет наркотики». Алкоголь рассматривают как меньшее из зол. Другие родители, наоборот, начинают паниковать из-за бокала шампанского, выпитого на вечеринке, устанавливают строгий запрет на любые алкогольные напитки. Проблема тут, как и во многих других ситуациях, в здравом смысле и возможности для подростка контролировать свое поведение.

Если подросток пришел домой пьяным, надо с ним поговорить. Лучше это сделать обоим родителям на следующий день. Ругать и «читать мораль» бессмысленно; лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Узнайте, где, вместе с кем и при каких обстоятельствах это произошло. Не устраивайте допроса, говорите спокойно, подведите итог: случившее – это факт, новый опыт, и теперь, когда ребенок его получил, ему решать, как вести себя дальше – отказаться от спиртного или испытывать еще не окрепший организм на прочность. В тринадцать – пятнадцать лет подросткам не верится, что алкоголь может стать впоследствии причиной инфаркта или язвы желудка. Поэтому лучше рассказать, что из-за частого потребления алкоголя может увеличиться вес, нарушиться менструальный цикл или снизиться потенция. Надо предупредить, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, из-за чего состояние опьянения может стать причиной неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также интоксикации организма и обострения хронических заболеваний.

Как родителям узнать, когда пора начинать беспокоиться? Можно ориентироваться на вопросник, рекомендованный Американской педиатрической ассоциацией. Вопросы следует задавать подросткам.

1. Ты когда-либо ехал в автомобиле, управляемом водителем (включая самого себя), употребившим алкоголь или наркотики?

2. Ты когда-либо употреблял алкоголь или наркотики, чтобы расслабиться, повысить уверенность в себе или для облегчения знакомства?

3. Ты когда-либо употреблял алкоголь или наркотики в одиночку?

4. Забывал ли ты о том, что было с тобой под воздействием алкоголя или наркотиков?

5. Семья и друзья говорят тебе о необходимости прекращения употребления алкоголя и/или наркотиков?

6. Попадал ли ты в неприятности или испытывал проблемы после приема алкоголя или наркотиков?

Ключевые слова в этих вопросах: «автомобиль», «расслабиться», «забывать», «друзья», «проблемы». По мнению авторов теста, два или более положительных ответа подтверждают наличие у подростка серьезных проблем с алкоголем или наркотиками.

Экспериментирование с наркотическими средствами

Возраст молодых людей и подростков, употребляющих психоактивные вещества, постоянно снижается, а ассортимент этих веществ – расширяется. В некоторых странах употребление молодыми людьми стимуляторов на основе амфетаминов уже стало более массовой проблемой, чем курение. Наркоманию можно рассматривать как «заразное» заболевание, распространение которого происходит внутри группы: за один год активный наркоман вовлекает в среднем 10–12 человек. Многие подростки считают наркоманию нормальным элементом молодежной субкультуры.

Если спросить их о причинах употребления психоактивных веществ, ответы будут вполне предсказуемыми: «за компанию», «снимает напряжение», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «интересные рассказы друзей», «для удовольствия», «не могу отказаться». Прием любых наркотических веществ, даже изредка, для «улучшения настроения», создает риск возникновения зависимости, а также повышает риск ВИЧ-инфицирования, заражения гепатитом и инфекциями, передающимися половым путем.

Работа родителей складывается из нескольких моментов: устанавливать контакт, проявлять любовь и тепло к собственному ребенку, рассказать о первых признаках и симптомах употребления наркотиков. Взрослым часто кажется, что в их благополучной семье ребенок не рискует начать принимать наркотики. Но гиперопека заботливых родителей, которые лишают детей самостоятельности, может привести к тому, что ребенок не научится делать выбор и утверждаться в коллективе, а это повышает вероятность употребления наркотических веществ. Чтобы снизить риски, в общении с подростком лучше делать главный акцент на позитивном отношении к себе и к жизни. Взрослым предстоит научить подростка решать жизненные задачи без наркотиков, помочь ему отстаивать свое мнение, чтобы уметь сказать НЕТ при встрече с наркотиком. Если имеется подозрение на то, что подросток употребляет наркотики, не надо читать ему нотации, угрожать или наказывать его. В таком случае лучше вместе обратиться к специалистам (наркологу, психологу).

К такой же ситуации может привести и другая крайность – отсутствие контроля со стороны родителей, предоставление ребенку полной свободы действий.

Следующие признаки и особенности поведения позволяют допустить, что ребенок употребляет наркотические вещества:

• резкие перепады настроения и физического состояния, например, ярость, переходящая в смех, повышенная активность,

резко сменяющаяся вялостью и сонливостью;

• неадекватность поведения (повышенная возбудимость, смешливость, бессвязная речь, нарушение координации и т. д.) без характерного алкогольного запаха;

• возрастание расходов у ребенка, пропажа денег из дома;

• резкое изменение круга общения и появление специфического жаргона.

Если что-то подобное происходит с вашим ребенком, не спешите делать однозначные выводы, читать нотации, угрожать или наказывать. Проконсультируйтесь с психологом и, если ваши опасения подтвердятся, пойдите к нему вместе с ребенком. И главное, сохраняйте с ребенком контакт. Ваша поддержка и понимание будут служить для него опорой и помогут справиться со сложностями.

Очень важна подача правдивой информации, но главный акцент надо сделать не на негативных последствиях употребления наркотиков, что может вызвать обратный эффект, а на позитивном отношении к жизни и к своему здоровью. Особое внимание необходимо уделить тем подросткам, которые находятся на стадии экспериментирования с наркотиками, но еще не имеют серьезной наркотической зависимости.

Вы сделаете верный шаг в предотвращении употребления наркотиков вашим ребенком, если постоянно будете интересоваться его повседневной жизнью, часто с ним разговаривать о школе, друзьях, его самочувствии, потребностях. Каналы связи с ребенком должны быть постоянно открыты, даже если вы устали или по телевизору идет любимый сериал. Доступная и полезная для родителей информация по профилактике наркоманий размещена на сайте «Нет наркотикам» (http://www.narkotiki.ru/rup.html).

Профилактика травматизма

Основной причиной смерти подростков в России остаются травматизм и несчастные случаи. Родители должны хорошо знать и поощрять соблюдение правил поведения на дороге, на воде, при обращении с огнем. Риск неблагоприятных исходов особенно возрастает, если подросток употребил алкоголь или наркотики. Своих детей надо познакомить с навыками оказания первой помощи и навыками поведения в экстренных ситуациях. Необходимо уделить внимание следующим аспектам безопасности.

1. На транспорте: ремни безопасности и защитные шлемы, недопустимость употребления алкоголя при управлении транспортным средством, защитная экипировка при езде на роликовых коньках и скейтбордах. Если вы отправляетесь в путешествие в другие страны со своими детьми, покажите им, что даже малыши не садятся на трехколесный велосипед без защитного шлема.

2. На воде при купании, дайвинге и катании на лодках.

3. При занятиях спортом.

4. При общении с огнем, включая пиротехнические устройства, столь любимые современными подростками.

Заболевания, передающиеся половым путем, и ВИЧ-инфекция

Молодые люди часто не готовы к половой жизни ни физиологически, ни психологически, у них нет достаточных знаний об инфекциях, передающихся половым путем, о возможных отрицательных последствиях ранних сексуальных отношений. Приблизительно половина подростков шестнадцати-семнадцати лет имеют опыт половой жизни. Лишь 5–12 процентов юношей считают раннее начало половой жизни неприемлемым для себя.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), – группа клинически неоднородных болезней, которые объединяет преимущественно половой путь передачи инфекции. Понятие ИППП включает более 20 различных нозологических форм. Это собственно венерические болезни и урогенитальные инфекции. Наиболее распространенными венерическими болезнями в России являются сифилис и гонорея. Из группы «новых» ИППП в молодежной среде чаще регистрируют хламидиоз и трихомониаз. ВИЧ-инфекция, гепатиты В и С занимают особое место, потому что могут передаваться не только при сексуальном контакте, но и через кровь, например через необработанные шприц и иглу.

Подростки относятся к группе риска в силу характерной для этого возраста специфики – гормональная перестройка организма, снижение защиты от инфекций на слизистых оболочках, склонность к риску, высокая сексуальная активность. Российские подростки имеют один из самых высоких уровней ИППП в мире. Девочки-подростки болеют в три с лишним раза чаще, чем юноши.



Секреты психологии

Наши подростки способны понять, что мы не хотим, чтобы у них были половые связи (в это верит большинство родителей, хотя и не все), и одновременно хотим, чтобы они могли защитить себя и своего партнера, если сексуальный контакт все-таки состоится, как бы мы к этому ни относились. Исследования юношеского здоровья показали, что подростки, которые знают, что их родители не одобряют ранние половые связи, менее склонны вступать в такие связи. Тем не менее мы также должны убедиться, что если подростки все-таки имеют половые контакты, то они не подвергают себя риску ранней беременности или заболевания.

Дебра Хаффнер

Эти заболевания нельзя вылечить самостоятельно. Важно информировать подростков о недопустимости самолечения. Заболевание легко переходит в хроническую форму, и тогда лечение проходит гораздо труднее. Инфекции, перенесенные в подростковом возрасте, могут оказать влияние на всю последующую жизнь (воспалительные заболевания малого таза, рождение ребенка с пороками развития). Самое неприятное осложнение – бесплодие (и у мужчин, и у женщин). Сегодня в России бесплодны около 15–18 процентов молодых пар. Кроме того, ИППП переносятся от больной матери к ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Больной также опасен и для своих половых партнеров.

ИППП могут протекать как с проявлением каких-либо симптомов (внешних признаков), так и без проявления каких-либо признаков. Для всех этих заболеваний характерен различный инкубационный период (период проявления болезни) – от нескольких дней до нескольких месяцев. Итак, основные общие проявления инфекций: зуд и жжение в области половых органов, необычные кровотечения или выделения из половых органов, покраснение, язвочки или бородавки в области

половых органов и заднего прохода; частое, болезненное мочеиспускание. Иногда никаких специфических проявлений заболевания нет. Это в первую очередь типично для хламидиоза, который чаще других инфекций заканчивается бесплодием. Если родители стирают нижнее белье детей сами, то могут обратить внимание на необычные загрязнения.

Существуют только три надежных способа предохранения от заболевания. Во-первых, отсутствие сексуальных отношений. Нельзя и невозможно запретить влюбленность. Но проявлением любви не обязательно должен быть секс. Во-вторых, для живущих половой жизнью – сексуальные отношения с одним здоровым партнером. В-третьих, правильное использование качественных презервативов. Родители должны быть уверены, что подростки, ведущие половую жизнь, имеют достаточно знаний о методах контрацепции. Если половые контакты подростка являются эпизодическими, то для предотвращения нежелательной беременности следует рекомендовать презерватив. В случае разрыва презерватива или при незащищенном сексе следует настоять на применении экстренной контрацепции. Ее подберет подростковый гинеколог. Для подростков, ведущих регулярную половую жизнь, предпочтительны комбинированные оральные контрацептивы. Их можно принимать только после консультации специалиста.



Секреты психологии

Сексуально здоровые подростки – это те, кто ценит свое тело, берет ответственность за свое поведение, качественно общается внутри семьи, качественно общается с представителями обоих полов в адекватных и уважительных формах, выражает любовь и близость соответственно своему возрасту.

Сексуально здоровые подростки не появляются из ниоткуда. Их родители считают себя ответственными за образование своих детей относительно сексуальности. Их родители создают семьи, где можно просто и открыто

говорить о сексуальности. Сексуально здоровые подростки знают, что они всегда могут подойти к родителям и попросить помощи, они чувствуют, что любимы.

Дебра Хаффнер

Депрессия и суицидные намерения

Депрессия представляет значительную проблему для здоровья детей и подростков. Она встречается практически у каждого десятого подростка. К факторам риска депрессии у детей и подростков относятся: словесное, физическое или сексуальное насилие; смерть любимого человека или частые разлуки с ним; депрессия в семейном анамнезе (особенно у родителей), изоляция в семье и от сверстников, нежелательная беременность, низкий социально-экономический статус, неопределенность в сексуальной ориентации, умственная отсталость; хронические заболевания, низкая самооценка. Последствия депрессии у детей и подростков включают плохую успеваемость, неблагоприятные отношения со сверстниками, употребление алкоголя и наркотиков, беспорядочные половые связи, психические заболевания. Но самое главное, последствия депрессии нередко служат предпосылкой к суициду.

О депрессии можно говорить, если у подростка:

• подавленное настроение (или раздраженное состояние);

• заметное снижение интереса к жизни или неудовлетворенность ею;

• значительное снижение или прибавка в массе тела, не вызванные изменением диеты;

• бессонница или сонливость;

• психомоторное возбуждение или заторможенность;

• усталость или утрата энергичности;

• чувство никчемности, избыточной или неадекватной вины;

• снижение способности мыслить, сосредоточиться; нерешительность;

• повторные мысли о смерти, повторные суицидальные намерения.

По сравнению с мальчиками девушки-подростки испытывают больший стресс, в 2 раза чаще находятся в депрессии, в 4–5 раз чаще совершают суицидальные действия. Депрессия у девушек часто связана с отрицательным восприятием своего тела и

внешности.

Распространенность молодежного суицида высока во всех странах. Россия, к сожалению, находится в числе лидеров. Мысль о суициде появлялась в головах почти 40 процентов девушек и четверти юношей. До тринадцати лет суицидальная активность мала, в четырнадцать-пятнадцать лет она резко возрастает и максимальна в шестнадцать – девятнадцать лет. Суицидальные намерения чаще демонстрируют девушки, а заканчивают жизнь самоубийством чаще юноши. Девушки склонны к повторению суицидальных попыток, и особенно суицидальных демонстраций. Это способ обратить на себя внимание, способ протеста. Смерть представляется легкой и красивой возможностью решить все проблемы.

Причины суицидальных попыток:

• ощущение своей ненужности родителям;

• нестабильность семейного окружения, непонимание в семье;

• неспособность преодолеть тяжелый эмоциональный конфликт;

• сексуальные проблемы;

• вызов семье в ответ на соответствующее отношение;

• возможны психогенные нарушения типа «голосов», уговаривающих молодых людей совершить суицид;

• психическое возбуждение на фоне приема алкоголя и наркотиков;

• жестокое обращение взрослых и сверстников, конфликты в школе;

• трудности, связанные со школой;

• проблемы взаимоотношения с друзьями, чаще противоположного пола;

• аутодеструкция – жестокое, саморазрушающее поведение подростка по отношению к себе.

Родителей должны насторожить такие возможные предвестники суицида, как депрессия или длительное возбуждение, бегство из дома, злоупотребление лекарствами и алкоголем, отдаление от родителей, постоянные высказывания о своей ненужности в семье или неспособности к учебе; драки в школе или антисоциальное поведение, замкнутость, ранимость, предшествующие суицидальные попытки, отвержение сверстниками, нетрадиционная сексуальная ориентация. Для оценки состояния подростка и решения вопроса о лечении необходимо своевременно обращаться к психиатру. Родителям подростков с суицидными намерениями следует рекомендовать хранить оружие и опасные для жизни медикаменты в местах,

недоступных детям.

Что могут сделать родители для защиты своего ребенка

Крайне важно научиться доверять ребенку, не препятствовать его тяге к взрослению, давать ему необходимую информацию, но при этом вырабатывать у него чувство ответственности во всем. Надо не дожидаться, пока несовершеннолетний повзрослеет. Его взрослость надо активно формировать. Дело в том, что социальная зрелость и ее составляющая – ответственность – формируются лишь в адекватной деятельности. Становление ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и иных конкретных особенностей и обстоятельств. Конвенция ООН о правах ребенка и Семейный кодекс РФ наделяют молодого человека значительными правами. К сожалению, подростки трактуют эти права как вседозволенность взрослого поведения. Они не умеют распоряжаться своими правами, забывают, что не бывает прав без ответственности.

Привести права и обязанности к необходимому балансу позволяет так называемый развивающий подход. Его суть заключается в расширении прав молодых людей на взрослое поведение. Но прежде подросток должен получить полную информацию о рисках такого поведения и мерах по предупреждению негативных последствий. Например, вы разрешили своему сыну пойти на вечеринку. Вы знаете возможные риски, связанные с курением, алкоголем, наркотиками, внезапно возникшей страстью, насилием на ночных улицах, и рассказываете о них ребенку. Далее вы убеждаетесь, что подросток усвоил правила безопасного поведения в таких ситуациях. Но самый главный компонент развивающего подхода – это формирование ответственного поведения и отношения молодых людей к своему здоровью, воспитание ответственности за свои поступки. В нашем случае подросток периодически сообщает по мобильному телефону о том, где он и что с ним происходит; возвращается домой в оговоренное время и не слышит от родителей никаких упреков. Иными словами, развивающий подход предусматривает обеспечение благополучия молодого человека за счет расширения возможностей взрослого поведения при одновременном улучшении понимания сути такого поведения и повышении ответственности за это поведение.



Азбука для подростков, пап и мам

Почему взрослые задают дистанции, то есть считают, что они значительнее детей?

Так ведут себя только те взрослые, которые боятся детей, боятся, что не справятся, что все, включая детей, увидят, какие они на самом деле «незначительные». Поэтому они строят отношения не с живым ребенком, а с персонажем, которым они ребенка назначили. Например, мама приказывает садиться за уроки не уставшему, приболевшему мальчику, а назначенному на его место «ленивому, грубому сыну, который должен все время стараться, чтобы стать ее гордостью». Или учительница требует полной обездвиженности не от живой, активной, артистичной барышни, а от назначенного на ее место «скромного, тихого, бесполого существа с образцовым школьным поведением».

Можно сказать, что у таких взрослых есть психологические проблемы. Но это не значит, что подросток может себе позволить «потерять берега». Если ты себя считаешь значительным человеком, веди себя как значительный человек:

- уважай партнера (друзей, родителей, учителей и т. д.);
- попробуй понять мотивы их поступков;
- разберись со своими мотивами;
- узнай правила успешного общения;
- постарайся их выполнять.

От принципа «взаимодействия по вертикали», когда родитель убежден, что он всегда умнее и знает больше своего ребенка, переходите на *принцип партнерства*. Он подразумевает, что с взрослыми детьми нам уже следует говорить как с равными в общении. Современные дети в некоторых житейских и бытовых навыках уже компетентнее родителей. Они лучше нас знают

компьютер, иностранные языки, что и где достать, и могут дать дельные советы родителям. В отношении многих аспектов репродуктивного и сексуального здоровья, профилактики ВИЧ-инфекции взрослые знают, может быть, даже меньше, чем молодежь. Поэтому вертикальные отношения «взрослый – ребенок», оправданные для советской эпохи, когда родитель действительно всегда был умнее и опытнее своего ребенка, постепенно должны переходить в горизонтальные, основанные на принципах партнерства.

И еще один момент: личным примером демонстрируйте приверженность здоровому образу жизни. Хотя родителям и кажется, что подросток дерзит и перестает их слушаться, на самом деле это не так. Действительно, достаточно часто для подростка оказывается важнее мнение сверстника. Но это касается одежды, прически, гаджетов и прочих молодежных «примочек». По принципиальным для их жизни вопросам дети все равно предпочитают обращаться к опыту родителей.

Для каких-то семей может быть полезен *контрактный метод*. Контракт является договором, то есть предусматривает выполнение обязательных условий. Нарушение контракта ведет за собой законные последствия. Учить подростков заключать договор и брать на себя ответственность за последствия в случае его невыполнения – вот то, на чем держится контрактный метод. Например, вы хотите, чтобы ваш ребенок бросил курить. В письменной форме вместе с подростком составляете контракт. В нем ваш сын или дочь подтверждают свой отказ от курения. Вы, со своей стороны, подтверждаете выгоду, которую получит ребенок при прекращении курения (моральную и материальную). Самый важный пункт – это способы контроля поведения и меры ответственности ребенка за нарушение контракта. При этом определить, курит ли ваш ребенок (и если да, то сколько сигарет в день), можно достаточно простыми способами в центрах здоровья ребенка. Они были созданы у нас в стране по национальной программе «Здравоохранение».

Как говорить с детьми о рисках

Отметим два принципа, которые надо обязательно учитывать в разговорах со своими детьми. Во-первых, на подростка подействуют только те аргументы о вреде риска, которые актуальны для подростка сегодня. Бесполезно пугать подростка тем, что случится с ним через десятки лет. Например, рассказы о том, что курение вызывает рак легких в пятьдесят лет, никаких

эмоций у подростков не вызывают. Для пятнадцатилетнего это слишком далеко. А сведения о снижении потенции, влиянии на кожу заставляют молодого человека задуматься. Во-вторых, применяйте позитивный подход и забудьте об устрашающем. Устрашающий подход основан на запугивании: «Если ты будешь делать то-то, то с тобой случится то-то». Позитивный подход нацелен не на потери, а на приобретение: «Если ты не начнешь или бросишь курить, то твоими выгодами будут: хорошая потенция, красивая кожа, приятный запах изо рта, сэкономленные деньги и пр».

Итак, существует множество факторов, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения. Среди них:

• хорошие отношения в семье; взаимопонимание и поддержка; правильное воспитание;

• окружение, не употребляющее табак, алкоголь и наркотики;

• стремление получить образование, хорошие отношения с преподавателями;

• самоуважение, высокая самооценка, устойчивый тип характера, оптимизм, чувство уверенности в будущем;

• рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности;

• религиозное мироощущение, вера как таковая, религиозные практики.

Универсальный и всегда эффективный метод профилактики рисков очень прост – нормальная заботливая и понимающая семья, любимая школа, позитивные друзья. Можно не допускать широкого распространения рисков, если семья, сверстники, школа и общество будут обеспечивать благоприятную среду для здорового развития.

Поэтому для того, чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное – научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и взаимное доверие.

Часть II
Личность подростка

Вступление

Известный российский ученый, психолог В. С. Мухина в своем труде «Личность: Мифы и Реальность» делится с читателями идеей о двоекратном рождении личности. Первое рождение личности происходит с обретением имени и местоимения «я», а также с началом притязаний на признание («я – хороший»). Второе рождение личности связано с формированием мировоззрения и идеологии, активной воли, с построением связной системы личностных смыслов.

На уровне первого рождения человек как социальная единица соотносит свое нынешнее «Я» со своим прошлым и будущим, так или иначе относится к социальному «надо» и к своим человеческим правам; в то же время он зависим от оценки других людей. На уровне второго рождения все намного сложнее. Человеку сложно проявлять себя как уникальную личность, когда он, например, тяжело болен или действует стереотипно. По мнению В. С. Мухиной, человек предстает перед другими и перед самим собой как личность, когда он включен в ситуацию, в которой должен активно и свободно отстоять свою позицию.

Быть личностью – это завоевание человека, которое возможно при условии, что у него есть социально активная позиция. Подростковый возраст, традиционно воспринимающийся как возраст бунтарей и активных преобразователей мира, насыщен ситуациями, в которых подростки могут проявлять свою социальную позицию: как позитивную, так и, к сожалению, негативную. Именно поэтому данный период является таким трудным и опасным.

В этот период разрушаются, уходят в прошлое старые интересы; сейчас подростку интересен он сам, другие люди – прежде всего его сверстники; он очарован жизненной перспективой, его манит все то, что требует усилий, сопротивления и преодоления – отсюда протест и упрямство. Пожалуй, нет такого подростка, который не мечтал бы совершить подвиг, не был бы устремлен к неизведанному и рискованному.

Подростки хотят, в сущности, того же, чего от них хотим мы, – стать самостоятельными и независимыми от нас. Для этого им нужно выйти за пределы школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, научиться строить взаимоотношения: сначала со сверстниками, а потом с людьми более старшего возраста. Им предстоит научиться предъявлять требования не только к окружающим, но и к самим себе, обрести важное умение самостоятельно себя оценивать. Наконец, самостоятельность – это

способность найти и защитить своем место в социуме, среди других людей.

Вторая часть книги раскрывает понятие личности подростка. Вы узнаете о том, как изменяются подростковые потребности, интересы и мотивы, как отражается на самосознании формирующийся образ тела, какие этапы проходит интеллектуальное, познавательное и эмоциональное развитие подростков. Раздел о подростковой одаренности поможет соотнести реальную ситуацию развития способностей вашего ребенка с представлениями ученых. Поскольку личностное развитие подростка связано с общением, два последних раздела этой части посвящены взаимодействию подростка с окружающими людьми, в том числе и опыту сотрудничества.

Личностное развитие подростка

Из всех периодов развития ребенка самым головоломным, трудным и даже опасным является подростковый. Именно этот период приносит самую большую головную боль родителям и педагогам, обывателям и правоохранительным органам. И именно этот период породил понятия «проблема отцов и детей» и «конфликт поколений». Наконец, это тот период, в отношении которого у взрослых сложилось наибольшее число неадекватных, порою мифологических представлений. Каковы же они, эти современные мифы взрослых о подростках? Вот как их формулирует американский автор К.Флэйк-Хобсон:

1. Подростковый возраст – время проявления всевозможных патологий, «период бури и натиска».
2. Все подростки похожи друг на друга. Один тринадцатилетний подросток ничем не отличается от другого.
3. Подростки – это дети.
4. Развитие у всех подростков непрерывно, универсально и синхронно.
5. Проблемы, с которыми сталкиваются подростки, нас не касаются. Они сами должны справляться со своими трудностями.

Наша задача состоит в получении максимально полной и, главное, объективной информации о психологии развития подростка. Только она поможет либо развенчать, либо укрепить перечисленные и другие возможные мифы о подростках.

Специфические особенности подросткового периода

Подростковый период развития, будучи по своему содержанию переломным, переходным и критическим, знаменует собой переход к взрослой жизни, и особенности его протекания, несомненно, откладывают отпечаток на всю последующую жизнь человека.

Выделение подросткового периода в психическом развитии человека в качестве самостоятельного повлекло за собой выявление особенностей этого переходного периода от детства к взрослости. Так, американский психолог Стэнли Холл описал кризисный характер развития ребенка в этом возрасте, сформулировав его негативные аспекты. Характерной чертой подросткового возраста являются амбивалентность и парадоксальность его психической жизни. Эта черта проявляется в неожиданной смене веселости – унынием, уверенности в себе –

застенчивостью и трусостью, эгоизма – альтруизмом, общительности – замкнутостью, любознательности – умственным равнодушием, радикализма – консерватизмом и т. д. Главная же задача подростка, по мнению ученого, – это формирование самосознания, идентичности, которые можно рассматривать в качестве основных психологических приобретений в этом возрасте.

Немецкий психолог Эдуард Шпрангер описал три возможных типа развития личности подростка. Для *первого* типа развития характерно резкое, бурное и кризисное течение, переживаемое подростком как второе рождение, итогом которого является становление нового «Я». Развитие по *второму* типу предполагает плавные, медленные и постепенные изменения, без глубоких потрясений и сдвигов в собственной личности. *Третий* тип развития предполагает активный и сознательный процесс самовоспитания, путь самостоятельного преодоления внутренних тревог и кризисов, что возможно за счет развитых у подростка самоконтроля и самодисциплины. Главными психологическими новообразованиями этого возраста Э. Шпрангер считал открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание подростком своей индивидуальности.

Соотечественница Э. Шпрангера Шарлотта Бюлер полагала, что специфика психического развития подростка может быть объяснена с позиции пубертата. Известно, что пубертат – это период резкого ускорения физического развития и полового созревания и что он составляет лишь часть внутри подросткового возраста. Наряду с физическим пубертатом Ш. Бюлер выделила *психическую пубертатность*, а внутри нее – три фазы развития.

Первая фаза является *прелюдией* к периоду психической пубертатности и обнаруживает себя уже в одиннадцать-двенадцать лет, когда подростки необузданны, драчливы, когда детские игры кажутся им не-интересными, а игры более старших подростков еще непонятны. «Прелюдия» сменяется следующей, *негативной* фазой, продолжительность которой с одиннадцати до тринадцати лет у девочек и с четырнадцати до шестнадцати – у мальчиков. Основными чертами негативной фазы являются повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легко возбудимое состояние, физическое и душевное недомогание, неудовлетворенность собой, переносимая подростками на окружающий мир. Поэтому нередко можно видеть одновременное присутствие у подростка ненависти к себе и миру, что заставляет его чувствовать себя одиноким, чужим и непонятым окружающими людьми. Ребенок на этой стадии наиболее чувствителен к восприятию негативного,

отрицательного, что побуждает его либо к агрессивной самозащите, либо к пассивной меланхолии. Результатом этого становится снижение работоспособности, изоляция или активное враждебное отношение к окружающим. Окончание негативной фазы совпадает с завершением телесного созревания.

Позитивная фаза начинается с того, что подросток становится восприимчив к позитивным аспектам окружения. Перед ним открываются источники радости, среди которых на первое место Ш. Бюлер ставит «переживание природы» – сознательное переживание прекрасного. При благоприятных условиях развития такими источниками радости могут стать искусство и наука. К этому присоединяется и любовь, «дающая выход самому тяжелому напряжению».



Секреты психологии

Внешний мир подростков дублируется их внутренним миром, миром чувств, воспоминаний, надежд. Открытие этой психологической реальности, которое усиливается в пубертатный период, приобретает зачастую видимость настоящего откровения. Рефлексивная установка, которая до того момента была хрупкой и неполной, отныне делает возможным необходимое дублирование путем интроспекции (самонаблюдения). Сначала рудиментарная и неловкая, она затем организуется в настоящую мыслительную функцию.

Морис Дебесс

Еще один немецкий психолог Эрих Штерн полагал, что специфика психического развития в подростковом периоде обусловлена, с одной стороны, *направленностью мыслей и чувств ребенка, его стремлений и идеалов*, а с другой – *особым образом его действий*. Личность подростка развивается в первую очередь в зависимости от того, какая *ценность* переживается им как наивысшая, определяющая его жизнь. Э. Штерн выделил шесть

возможных типов переживаемых ценностей, которым соответствуют шесть типов личности. Все стремления *теоретической* личности направлены на объективное познание действительности. *Эстетическому* типу, напротив, чуждо объективное познание; такая личность стремится постичь единичный случай. *Экономическим* типом личности управляет идея пользы, стремление достичь результата с наименьшими затратами. Смысл жизни *социальной* личности составляет «любовь, общение и жизнь для других людей», а *политической* – стремление к власти, господству и влиянию. *Религиозная* личность соотносит всякое единичное явление с общим смыслом жизни.

Для описания поведения и деятельности подростка Э. Штерн использует понятие «серьезная игра», занимающая, по его мнению, промежуточное положение между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого. Действительно, все, за что берется подросток, носит для него серьезный характер, но при этом все, что он делает, это только предварительная проба сил. Примерами таких «серьезных игр» являются кокетство, флирт, мечтательное поклонение (игры любовного характера), занятия спортом, участие в подростковых организациях (скауты, пионеры), выбор профессии. В таких играх подросток учится умерять свои силы, устанавливать отношения к различным видам интересов, которые в нем бродят и в которых он должен разобраться.

Очевидно, что приведенные психологические характеристики подросткового возраста не потеряли своего значения по сей день. В большинстве своем они лишь иллюстрируют ход психического развития подростка, однако *причины* такого хода развития объясняют неполно.

Ключ к пониманию механизма психического развития и поведения подростка дан выдающимся отечественным психологом Львом Семеновичем Выготским. Характеризуя подростковый возраст, Л. С. Выготский подчеркивал, что его особенности как переходного периода вытекают из несоответствия или расхождения трех видов созревания – социально-культурного, общеорганического и полового: «Сам по себе это возраст мощного подъема, но вместе с тем возраст нарушенного и неустойчивого равновесия, возраст развития, которое разветвилось на три отдельные русла, и именно подъем, лежащий в основе этого возраста, делает его особенно критичным».



Секреты психологии

В то время как ребенок живет настоящим, подросток организует понятие физического времени в обоих направлениях – прошлого и, в особенности, будущего. Активность, направленная в прошлое и будущее, сводит до минимума интерес к настоящему, поэтому имеет место слабая адаптация к реальности. Способность мысленно представить себе человека или сцену становится такой, что граница между реальностью и воображаемым наполовину стирается. Так, девушки часто переживают настоящие сны наяву, находясь в круговороте повседневной жизни.

Морис Дебесс

Основной проблемой этого периода Л. С. Выготский называл проблему интересов подростка, когда имеет место разрушение и отмирание прежних групп (доминант) интересов и развитие новых. К новым группам интересов он относил «эгоцентрическую доминанту» (интерес подростка к собственной личности), «доминанту дали» (доминирование широких интересов, устремленных в будущее, над сегодняшними, текущими интересами), «доминанту усилия» (тяга к сопротивлению, преодолению, волевым усилиям, что нередко проявляется в упрямстве, протесте, хулиганстве), «доминанту романтики» (стремление к неизвестному, рискованному, героическому). Появление новых интересов приводит к преобразованию старой и возникновению новой системы мотивов, что меняет социальную ситуацию развития подростка. Смена социальной ситуации развития ведет к смене ведущей деятельности, результатом которой становятся психологические новообразования подросткового возраста.

Какова же она, эта новая ведущая деятельность подростка, и что представляют собой психологические приобретения подросткового возраста?

Ведущая деятельность и психические новообразования

Сам по себе подростковый период довольно неоднороден по своему психологическому содержанию и значению для подростка. Вряд ли кто-то станет утверждать, что ученики 6-го и 8-го классов очень похожи друг на друга по своему психологическому облику. В то же время оба они – подростки. Поэтому внутри подросткового возраста принято выделять младший подростковый возраст (десять – тринадцать лет), или 5–6-е классы, и старший подростковый возраст (четырнадцать-пятнадцать лет), или 7–8-е классы. Наряду с ними выделяют и раннюю юность, имея в виду учеников 9–10-х классов (шестнадцать-семнадцать лет).

Ранее уже отмечалось, что психологические новообразования младшего школьного возраста изменяют психологические возможности ребенка, а следовательно, и сферу его интересов и мотивов поведения. Действительно, одним из основных психологических приобретений предыдущего возраста стала произвольность всех психических процессов, лежащая в основе самостоятельного поведения ребенка. Именно способность к *самостоятельному поведению* приводит к разрушению старых интересов и мотивов подростка, формированию новых моментов в его потребностно-мотивационной сфере и поиску новых форм поведения.

Первым таким моментом в этой сфере младшего подростка является появление *потребности выйти за рамки школы*, приобщиться к жизни и деятельности взрослых. Однако реализация этой идеи возможна, если подросток будет соответствовать не только требованиям окружающих его людей (что явилось приобретением предшествующего возрастного этапа развития), но прежде всего *собственным требованиям и самооценке*. Это – второй новый момент в мотивационной сфере.

Третий момент состоит в появлении *потребности найти и защитить свое место в окружающей его социальной среде*. Таким образом, мы видим, что психологические новообразования, приобретенные в младшем школьном возрасте, открывают перед ребенком новые возможности и связаны они прежде всего с изменениями в сфере потребностей и мотивов поведения. В то же время между новыми расширившимися возможностями и прежними отношениями с окружающими его людьми возникает противоречие, которое не может быть устранено в рамках прежней ведущей деятельности – учебной.

Само содержание названных выше потребностей указывает и

на содержание нового вида деятельности, чтобы их реализовать. Этот вид деятельности – **общение**.

Общение позволяет подростку выйти за рамки школы и там искать себя. Именно общение помогает ему постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку. Вне общения и без него невозможно найти свое место в кругу сверстников и взрослых. В общении и посредством его усваиваются нормы социального поведения, нормы морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. И если подросток не находит в школе удовлетворяющего его общения, он психологически «покидает» ее, и настоящая его жизнь, его интересы оказываются за ее стенами. В центре психологической жизни подростка оказывается общение, а учебная деятельность отступает на второй план.

Таким образом, становится понятной смена типов ведущей деятельности в отрочестве. Если в младшем школьном возрасте это учебная деятельность, то в подростковом – общение. Что же может и должно стать продуктом ведущей деятельности в психическом облике подростка?



Секреты психологии

Важное качество, приобретаемое в подростковом возрасте, – способность к самонаблюдению. Подростки, в отличие от детей, приобретают возможность более или менее непредвзято анализировать собственные действия и поступки. Для этого необходима интеллектуальная отстраненность от самого себя, умение мысленно разделиться на того, кто наблюдает, и того, за кем ведется наблюдение. Когда такое умение сформировалось, возникает способность посмотреть на себя со стороны, глазами окружающих. Это приводит к повышению самокритичности, обостренному восприятию собственных недостатков.

Андрей Грецов

К центральному психологическому новообразованию этого возраста относят *самосознание личности* (осознание себя как индивидуальности), становление которого возможно только посредством и благодаря общению. Наряду с этим следует выделить еще одно важное новообразование – *рефлексию*, начало формирования которой приходится на младший школьный возраст, но в подростковом возрасте она становится основным механизмом регуляции поведения и личностного саморазвития. Под рефлексией принято понимать мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание и осознание себя подростком. Рефлексия помогает подростку оценивать собственные действия, поведение, речь, опыт, чувства, состояния, способности, характер, отношения с другими людьми, свои задачи, назначение и т. д. Именно рефлексия является ведущим психологическим механизмом, с помощью которого подросток осознает себя, свое «Я», качества и свойства личности, проявляемые им во взаимодействии с окружающими его людьми.

Проследим этапы становления самосознания, имея в виду анализ основных сфер развития подростка: полового, познавательного и социального. Важно установить вклад каждой из них в конечный результат психического развития в этом возрасте.

Но прежде чем перейти к этому анализу, дадим краткую психологическую и поведенческую характеристику подростка.

Психологическая характеристика возраста

Известный отечественный педагог А. П. Краковский, сравнивая особенности поведения младших школьников и младших подростков, у которых разница в возрасте составляет всего один год, констатирует, что подростки в сравнении со своими младшими товарищами в 6 раз чаще проявляют упрямство, в 9 раз чаще бравируют своими недостатками, в 10 раз чаще противопоставляют себя родителям. В целом количество немотивированных отрицательных поступков подростков в 42 раза (!) больше, чем у младших школьников.

Американские исследователи Роберт и Джин Байярд на основании многочисленных бесед с родителями подростков составили обобщенный список поступков и действий последних, которые беспокоят родителей. Ни много ни мало, их набралось 65 пунктов: от безобидного «пачкает на кухне» до «сделала аборт и снова забеременела». Мы не будем приводить этот список полностью, но попытаемся выделить наиболее характерные черты подросткового поведения и психологические состояния, наиболее

часто переживаемые подростками. Многие из них были подмечены давно, и наша задача состоит в их обобщении.

Первое, что бросается в глаза, – это *резкое ухудшение поведения*. Это проявляется в негативизме (в желании поступать вопреки чужой воле), упрямстве, драчливости, противопоставлении себя учителям и взрослым и т. п. Легко увидеть сходство в поведении подростка и трехлетнего малыша. Все те же упрямство, негативизм, строптивость, своеволие. Там он не хотел ходить за руку с взрослым, желая утвердить право на свое «я сам», а здесь для него важно признание своего достойного положения в социуме, признание своего «Я».

Другой чертой подросткового поведения является выраженная *противоречивость стремлений и их неустойчивый характер*. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт – тревога, страхи, ощущение одиночества и т. п.

По мнению А. Е. Личко, характерной чертой поведения подростков является *реакция эмансипации*, то есть выраженное стремление освободиться из-под опеки и контроля со стороны родителей и взрослых. Однако далеко не всегда эмансипация принимает форму оппозиции, как это воспринимается родителями. Подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им, что, конечно, трудно при сохраняющейся экономической и социальной зависимости.



Секреты психологии

В норме себялюбие не ограничивается самосозерцанием. Рядом с другим человеком оно порождает живое чувство соперничества в спортивных состязаниях и в стремлении к рекордам, в нем смешиваются желание превзойти себя и желание превзойти других. Растет внимание к общественному мнению, особенно у девушек, порождая тщеславие, а также склонность к аффектации и позированию. Это

обычные последствия самоутверждения. Они подчеркивают, какое значение придают молодые люди оценке себя окружающими, поддержке своей репутации в глазах других.

Морис Дебесс

Наряду с реакцией эмансипации А. Е. Личко выделяет в качестве специфически подростковой *реакцию группирования со сверстника*, которая представляет собой оборотную сторону первой. Эта реакция, при всей своей кажущейся взрослым бессмыслице, по-видимому, отвечает каким-то эмоциональным потребностям подростков.

Наконец, важно иметь в виду и особенности характера подростков, в частности выраженность в этом возрасте так называемых *акцентуаций характера*.

Может сложиться впечатление, что все перечисленное – обязательный атрибут психики и поведения любого подростка, жизнь которого представляет собой «кромешный ад». Это, конечно, не так. Несмотря на то, что данный период развития характеризуется как кризисный, сам кризис может протекать по-разному. Характер и содержание кризиса обусловлены тем, насколько остры противоречия, определяющие социальную ситуацию развития подростка. Если они смягчаются посредством предупредительных действий учителей, родителей и других взрослых, подросток и сами родители могут и не заметить никакого кризиса.

Причины столь серьезных изменений в поведении и личности подростка обусловлены так называемыми «задачами развития». Наиболее четко они были сформулированы американским психологом Робертом Хавигурстом:

1. Задачи телесной и половой идентификации:

• принятие своей внешности и умение владеть своим телом;

• достижение мужской/женской социально-сексуальной роли;

• достижение зрелых отношений с лицами противоположного пола.

2. Задачи когнитивного развития:

• развитие интеллектуальных способностей (становление формально-логического интеллекта по Ж. Пиаже);

• обретение системы ценностей и этических принципов (нравственность).

3. Задачи социального развития:

• подготовка к трудовой деятельности (профессиональный выбор);

• подготовка к вступлению в брак и семейной жизни;

• достижение социально ответственного поведения.

Все эти задачи, подчиненные центральной – становлению идентичности, устойчивого образа собственного «Я», – решаются в трех сферах психического развития подростка: полового, когнитивного (познавательного) и социального.

Половое развитие подростка

Половое созревание – стержневой процесс в подростковом возрасте. Его примерная длительность составляет четыре года. Не вдаваясь в подробные его характеристики, остановимся на тех сторонах, которые имеют непосредственное отношение к становлению самосознания личности подростка.

Значение полового развития с точки зрения становления личности трудно переоценить. Влияние пола как двигателя, стимулирующего процесс психического развития человека, чрезвычайно велико. Это признавалось давно. Например, в раннем детстве, когда наличие пола еще не осознается ребенком или осознается весьма слабо, тем не менее влияние пола весьма значительно.

Процесс полового созревания играет центральную роль в становлении личности подростка и очень тесно связан с формированием чувства собственной значимости и личностной идентичности. При этом подростки подходят к образу своего тела с завышенными требованиями. Они ревниво сравнивают себя со сверстниками, крайне болезненно реагируют на любые замечания в свой адрес, склонны находить физические отклонения даже тогда, когда все показатели соответствуют норме. У мальчиков, например, особую тревогу вызывает рост гениталий, так как их размеры связываются с мужественностью и мужской потенцией. Молодые люди постоянно изучают себя, обмеривают и обсуждают результаты.

Недовольство девочек вызывает внешний вид их тела: их волнует собственный вес, величина и форма ягодиц, ног, коленей, ступней. Наибольшее внимание уделяется недостаточному или избыточному, по их мнению, развитию груди, воспринимаемому как наглядное доказательство женственности.

Любовь и эротические переживания являются важнейшей стороной подростковой жизни. Впервые подросток начинает осознавать себя как субъекта и объекта сексуальности. Переживания сексуального влечения в этом возрасте оказываются чрезвычайно напряженными, а сексуальная активность носит отчетливо экспериментальный характер: идет процесс

постижения собственных телесных функций, проигрывания множественных вариантов взаимодействия со сверстниками своего и противоположного пола.



Секреты психологии

В раннем подростковом возрасте обычно разрушается половая сегрегация: компании мальчиков и девочек начинают взаимодействовать. Перед этим однополые компании обеспечивают безопасную основу для исследования того, как вести себя с представителями другого пола; разговор с девчонками, когда твои дружки рядом, не так опасен, как разговор наедине. А после оформления разнополых компаний и кругов сверстников подростки получают возможность лучше узнать представителей противоположного пола в неформальных социальных ситуациях, не сближаясь с ними. В конечном счете складывается крепкая дружба между полами и формируются пары, которые часто встречаются вдвоем или проводят время с небольшим числом других пар.

Дэвид Шэффер

Бурная гормональная перестройка в организме находит отражение в так называемой подростковой гиперсексуальности. Она характеризуется чрезмерной озабоченностью вопросами пола, вплоть до тотальной эротизации окружающего мира, в котором видятся только аспекты, так или иначе указывающие на сексуальные проявления. Это приводит к бурному фантазированию на эротические темы, повышенной сексуальной возбудимости, мастурбации и легкости вовлечения в «бездуховные» сексуальные контакты. Однако в интенсивности эротических и сексуальных интересов наблюдаются значительные индивидуальные различия. Чрезмерная «озабоченность» характерна только для половины подростков-мальчиков, а среди девушек в возрасте пятнадцати – семнадцати лет

фиксированность на эротических проблемах выявляется не более чем у четверти. Подобная эмоциональная доминанта обычно носит временный характер и чаще всего сглаживается через несколько лет после завершения подросткового периода. Другие подростки, напротив, демонстрируют небольшой интерес к сексуальности, но не лишены романтических переживаний и увлечений.

Формирующийся образ тела по-разному сказывается на развитии самосознания девочек и мальчиков. У девочек раньше, чем у мальчиков, возникают сложные формы рефлексии, у них больше потребность во взаимопонимании, раньше и сильнее обнаруживается интерес к внутреннему миру литературных героев, они считают себя в сравнении со сверстниками менее общительными, но более искренними, справедливыми и верными, они в большей степени, чем мальчики, ориентированы на словесное общение, а не совместную деятельность.

Наряду с этим у девочек этот образ более тесно связан с другими психологическими представлениями о себе, тогда как у мальчиков эта связь выражена слабее. Так, девочки-подростки, считающие себя внешне малопривлекательными, негативно оценивают и другие стороны своего «Я». Мальчики могут негативно оценивать свою внешность и при этом высоко ценить собственные интеллектуальные и социальные качества.

О психологии раннего и позднего созревания

Подростки, достигшие половой зрелости несколько раньше сверстников (такое раннее созревание принято называть акселерацией), обладают более высоким социальным статусом. Это явление наблюдается как среди мальчиков, так и среди девочек. Временное отставание физического созревания (ретардация) вызывает серьезные психологические проблемы у мальчиков: например, ощущение зависимости и отверженности, чувство физической неполноценности. Девочки, созревающие позже сверстниц, обычно более тревожны, но это не особенно влияет на их общение и социальный статус.

О некоторых аспектах полового развития подростков

Наиболее распространенной формой сексуальной активности в подростковом возрасте является мастурбация.

Подростковая мастурбация – характерный спутник

переходного возраста, непатологическая форма снятия сексуального напряжения, один из нормальных этапов развития здоровой сексуальности. Она удовлетворяет ряд существенных потребностей подростков: ослабляет психическое и физическое напряжение, служит безопасным способом сексуального экспериментирования, повышает степень уверенности при сексуальном общении с партнером, контролирует сексуальные импульсы, помогает преодолевать чувство одиночества, снимает общий стресс. Она может послужить полноценной заменой случайных половых контактов, так как не существует никаких научных доказательств того, что оргазм, полученный при мастурбации, чем-то качественно отличается от оргазма, полученного во время близости с партнером, или что такая «неестественная» форма разрядки может нанести вред здоровью.

Обычно мальчики начинают мастурбировать раньше девочек (средний возраст начала мастурбации 13,4 и 14,6 лет соответственно) и делают это в три раза интенсивнее.

Интенсивность мастурбации варьирует у подростков в широких пределах: от нескольких раз в год до ежедневных и даже неоднократных в течение суток (эксцессы). Нормативных цифр тут нет и быть не может. Различия объясняются уровнем сексуальной возбудимости, фиксированностью на сексуальной сфере, особенностями половой конституции, частично – моральными запретами.

Долгие годы считалось, что девушки прибегают к самоудовлетворению значительно реже юношей. Однако опросы последних лет показывают, что и в этой сфере гендерные различия сглаживаются.

Отличительными особенностями российского менталитета можно назвать высокий уровень тревоги, связанной с мастурбацией, и негативное к ней отношение. Больший консерватизм воззрений демонстрируют юноши, что нашло подтверждение у семнадцативосемнадцатилетних студентов: приблизительно четверть из них выразили свое отрицательное отношение к мастурбации, тогда как у девушек этот показатель оказался почти в два раза ниже. Значительная часть молодых людей испытывает чувство вины, но, несмотря на подобные душевные терзания, муки совести практически не влияют на частоту мастурбации подростков-мальчиков, однако могут в какой-то степени сдерживать аналогичную активность у девушек.

Иногда в литературе можно встретить высказывания об опасности чрезмерной, слишком частой мастурбации. На самом деле организм осуществляет естественную саморегуляцию: когда наступает сексуальное насыщение, интерес к сексуальному

возбуждению и его разрядке угасает.



Секреты психологии

В современном мире можно тут и там услышать о ВИЧ/СПИДе, ЗППП, изнасилованиях на вечеринках, сексуальных домогательствах, гомофобии и тому подобных вещах, из-за чего очень легко концентрироваться на плохом. Помните, что сексуальность составляет чудесную часть нашей жизни. Важно, чтобы ваши дети знали, что их тело – хорошее, что удовольствие – это хорошо, что изучать, ценить и выражать свою сексуальность – это одна из истинных радостей взрослой жизни.

Дебра Хаффнер

Беспредметны опасения тех взрослых, которые считают, что занятие мастурбацией может отвратить от интереса к общению с противоположным полом, замкнуть интересы подростка на себе. Как бы часто молодой человек ни обращался к самостимуляции, в его голове, в подавляющем большинстве случаев, возникают образы желаемых партнеров, о встрече с которыми он мечтает.

Иногда интерес к половому созреванию детей и подозрительность со стороны родителей выходят за границы приличия и превращаются в слежку за тем, чтобы ребенок не задерживался лишнюю минуту в туалете или в ванной. Забывая о праве взрослеющего ребенка на личную жизнь, его пытаются тщательно контролировать, допрашивать и отчитывать за предполагаемые грехи. Попытки педагогического давления, наказаний и запретов обычно не имеют успеха, но могут привести к невротическому срыву, особенно если сопровождаются запугиваниями «страшными последствиями» онанизма, они обижают подростка, настраивают против доверительных отношений с родителями, подталкивают к большей скрытности. Поэтому желательно, чтобы родители не ограничивались одним лишь «здравым смыслом», а обращались к информационным

ресурсам (книгам или образовательным сайтам), где психологи и сексологи рассказывают о проблемах подростков и отвечают на самые острые вопросы.

Особого внимания специалистов требуют лишь ситуации, когда мастурбация носит открытый, обнаженный характер, осуществляется публично, в присутствии взрослых, то есть случаи, когда подростки перестают управлять своими желаниями и соотносить их с реальностью (сексуальная расторможенность). Обычно это является не столько признаком сексуальных проблем, сколько указанием на возможные психические расстройства, требующие коррекции или лечения.

О гетеросексуальном поведении

Подростковая сексуальная активность традиционно рассматривается взрослыми как явно нежелательное и отклоняющееся от нормы поведение. Однако сами подростки считают подобные связи нормальными, не скрывают и не осуждают их.

Для многих молодых пар взаимное влечение и эротические чувства воплощаются в нежности и телесном контакте, получившем название петтинга. Это поцелуи, объятия и стимуляция эрогенных зон поверх одежды или под ней, что может приводить к оргастической разрядке одного или обоих партнеров. Внешне невинная форма контакта служит важным этапом на пути взаимного чувственного познания подростков. Это своеобразная школа овладения невербальным языком эротического общения, возможность реализации и закрепления психосексуальных установок. Петтинг можно рассматривать как своеобразный полигон, следующий шаг от мастурбации к зрелой сексуальности.

Подобные контакты вызывают у девушек значительно меньше вины и страха, чем половая близость, так как лишены неблагоприятных последствий в виде ранней беременности и заражения болезнями, передаваемыми половым путем. Для некоторых это и возможность сохранения девственности.

При опросе старшеклассников Санкт-Петербурга в возрасте пятнадцати – семнадцати лет оказалось, что опыт сексуальных отношений имели почти 44 процента девушек и 42 процента мальчиков. Средний возраст начала половой жизни у девушек составляет 16,4 года. Мальчики, даже если начинают половую жизнь раньше, имеют скорее разовые контакты.



На приеме у психолога

Меня пугает разница в возрасте

Ситуация. Мне шестнадцать лет, я учусь на втором курсе. Сразу, как поступил, я влюбился в своего преподавателя. Она мне снится, я постоянно о ней думаю. Она не замужем. Мы с ней очень хорошо общаемся, причем довольно часто, в сравнении с другими студентами. Иногда складывается ощущение, что я ей тоже симпатичен. Из-за нее я расстался со своей девушкой, с которой встречался 2 года. Я хочу быть только с ней! Но меня очень пугает разница в возрасте: она старше меня на 8 лет. Что мне делать?

Комментарий. У вас действительно непростая ситуация. Вас пугает разница в возрасте, но вы ничего не говорите о разнице в социальном положении. Вы – студент, она – преподаватель. Похоже, вас это не смущает?

Я не буду приводить вам примеры крепких союзов людей с гораздо большей разницей в возрасте, этих примеров вы найдете достаточно в интернете. Что именно пугает вас? Разница в опыте? Собственная несостоятельность, то, что вы не являетесь зрелым мужчиной: опорой, надеждой и материальной поддержкой? Осуждение со стороны окружающих? Что вы подразумеваете, называя это «разницей в возрасте»?

Ответьте себе на этот вопрос и подумайте над тем, как вы можете с этим разобраться, что можете сделать, чтобы устранить «разницу», и страхи отойдут, уступив место действию.

Сексуальные отношения в таком юном возрасте часто не подкрепляются должной психологической и эмоциональной зрелостью, сближение происходит с человеком более или менее

случайным. На влюбленность как причину первой близости указало только 53 процента девушек и 34,5 процента подростков-мальчиков. В этом нет ничего удивительного, ибо разобщенность любовного и сексуального чувства у юношей очень заметна и составляет естественный этап психосексуального развития. Их соединение – удел зрелой сексуальности.



Секреты психологии

Независимо от того, каких убеждений относительно половых контактов в подростковом возрасте вы придерживаетесь, вы должны помочь подростку научиться устанавливать сексуальные границы в отношениях с партнером. Некоторые подростки принимают решение, что не пойдут дальше страстных поцелуев и объятий; другие решают, что совершат половой акт только с тем человеком, в которого влюблены, и только при условии использования того или иного метода контрацепции. Вы должны поговорить об этом с подростком.

Дебра Хаффнер

Любопытство, стремление доказать вожделенную «взрослость», пример сверстников («так принято»), настойчивость партнера – вот основные мотивы, которые наряду с любовью и половой привлекательностью партнера неизменно называются подростками. При этом чем раньше начинают подростки половую жизнь, тем меньше в ней эмоциональной привязанности и тем больше на первый план выходят другие мотивы. Прежде всего это желание самоутвердиться, ощутить свою значимость и исключительность.

Секс в юном возрасте – своего рода социально-психологический эксперимент, в котором подростки проверяют свои возможности и доказывают себе и другим собственную взрослость. Подростки с некоторым багажом сексуального опыта имеют более высокую самооценку. Одновременно секс – это нечто

запретное и рискованное. Поэтому раньше всего в него вовлекаются подростки, которым нравится риск, и те, кто нуждается в самоутверждении. Однако есть и еще одна группа: это те, кто вступил в близость в результате настойчивых уговоров и действий партнера или под влиянием сверстников.

О гомосексуальном поведении и о сексуальной ориентации подростка

Именно в подростковом возрасте становятся очевидными психосексуальные ориентации – развивается и закрепляется направленность влечения на лиц своего или противоположного пола.

В пубертате весьма распространенными оказываются транзиторные гомосексуальные контакты, которые можно отнести к преходящему этапу нормального психосексуального развития.

Для мальчиков двенадцати – пятнадцати лет свойственно стремление к поиску объектов для идентификации в среде сверстников. Потребность в эмоциональном контакте, интимности в этом возрасте очень высока и реализуется в однополой дружбе, тесно граничащей с влюбленностью, что может вести к физическим проявлениям доверительности, общению в виде телесной ласки, которая в некоторых случаях сопровождается оргастической разрядкой, а потому рассматривается как гомоэротические действия. Чаще всего наблюдаются разного рода генитальные игры, совместная и взаимная мастурбация, реже – орально-генитальные контакты. Подобное поведение может вызываться естественным любопытством, интересом к телу и гениталиям представителей своего пола, отражает потребность подростка познать свое изменившееся телесное «Я» через сравнение с другими. Для этого возраста характерно, с одной стороны, отсутствие вины за гомосексуальные действия, с другой – нерешительность и неуверенность в себе перед контактами с противоположным полом. Но гетеросексуальные интересы четко прослеживаются при анализе разговоров, переживаний, что отражает истинную направленность влечения. Обычно гомоэротические действия носят эпизодический, несистематизированный характер и легко прекращаются при появлении гетеросексуальных привязанностей. Преходящая гомосексуальная активность является частью групповой активности, никогда не направляется на взрослых, а отношение к гомосексуалам в подростковой среде чаще всего остается негативным и даже агрессивным.

Опрос старшеклассников Санкт-Петербурга показал, что около 10 процентов юношей и девушек испытывали желание сексуального контакта с лицом своего пола; 6 процентов девушек и 2 процента юношей испытывали влюбленность в лиц своего пола, 5 процентов девушек сообщили о том, что уже имели гомоэротические контакты. Оказалось, что не менее 20 процентов девочек впервые «по-настоящему» поцеловались не с мальчиком, а с лучшей подругой («давай попробуем, как это делается»).

Гомосексуальностью является только исключительное или преимущественное стремление к эмоциональной и телесной близости с лицами своего пола. Опрос репрезентативной выборки жителей Санкт-Петербурга позволяет говорить, что к гомосексуалам относится 2–3 процента мужчин и женщин. Это не произвольный выбор человеком объекта любви, а выражение его личностной (а иногда и природной) сущности, часто формирующейся в результате врожденной предрасположенности.



Секреты психологии

К тому времени, когда подросток решает рассказать о своей ориентации родителям, он, вероятно, испытывает соответствующие ощущения уже много лет. В среднем промежуток между первым сексуальным влечением к лицу того же пола и осознанием себя как гея или лесбиянки составляет три с половиной года.

Дебра Хаффнер

Результаты анкетного опроса показывают, что у большинства влечение к лицам своего пола появилось в период тринадцати – шестнадцати лет (56 процентов), а еще 27 процентов респондентов уверены, что даже раньше, но сам процесс формирования гомосексуальной идентичности затягивается на несколько лет. Многие гомосексуалы испытывают трудности в принятии сексуальных особенностей и признании их даже перед собой. Часто возникают проблемы, связанные со страхом перед саморазоблачением и возможными социальными последствиями.

Психологические проблемы усугубляются от сознания невозможности поделиться с кем-либо своими переживаниями, включая родителей, друзей и психологов.

Гомосексуалы отличаются повышенной эмоциональной неустойчивостью и ранимостью, находятся в состоянии повышенного риска для эмоциональных проблем, включая суицидальность, депрессию и аддиктивное поведение. Они гораздо более одиноки, чем их гетеросексуальные сверстники, чаще оказываются в стрессовых ситуациях, в явной или скрытой форме испытывают давление социальных норм и правил, им труднее найти понимание со стороны окружающих и откровенно рассказать о своих переживаниях. Количество самоубийств среди гомосексуальных подростков в семь раз выше, чем среди гетеросексуальных сверстников.

Многие подростки с гомоэротическим влечением нуждаются в психологической поддержке, консультациях специалистов.

Подводя итоги, хочется отметить, что именно в отрочестве сексуальность начинает осознаваться подростком, становится частью его опыта, оказывая влияние на становление самосознания.

Познавательное развитие подростка

Большинство исследований посвящено психосексуальному развитию и становлению самосознания личности подростков. Интеллектуальному же развитию уделяется, пожалуй, наименьшее внимание. Тем не менее очевидно, что развитие интеллектуальной сферы подростка составляет центральное звено в его психическом развитии, является важным условием становления личности.

Из анализа предшествующего развития ребенка мы уже знаем, что ребенок к этому возрасту владеет достаточно развитыми формами практического и образного мышления. У него складываются начала словесно-логического, в частности теоретического, мышления.

Во всяком случае, именно на предшествующем этапе возрастного развития шло активное формирование таких важных умственных умений, как действия в уме («про себя»), анализ и рефлексия. Все это создало необходимые условия для развивающегося теоретического мышления, важного вида логического мышления.

Однако в контексте нашего анализа имеет смысл поставить вопрос о возможном влиянии интеллектуального развития на психическое развитие подростка в целом. Французский психолог

Жан Пиаже считал, что наивно думать, будто основная проблема отрочества состоит во включении подростков в общество взрослых людей. Напротив, говорит он: во-первых, подросток начинает сам считать себя взрослым, во-вторых, он сам начинает думать о будущем и строить свои жизненные планы и, в-третьих, он ставит своей целью преобразование мира взрослых, в котором живет. В свою очередь, жизненные планы – это составная часть самосознания личности подростка. Итак, по мнению Ж. Пиаже, именно в подростковом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни. Очевидно, что для ее создания требуется развитое формально-логическое мышление. Напомним, что понимается под этим видом мышления и чем оно отличается от других видов мышления.

Словесно-логическим (формально-логическим, формальным) называют мышление в форме абстрактных (отвлеченных) понятий и рассуждений, которое не требует практических действий и именно этим отличается от других видов мышления: наглядно-действенного и наглядно-образного. Формально-логическое мышление необходимо для успешного освоения таких школьных дисциплин, как математика, история, а также теоретических разделов химии, физики, биологии и др. Хотя этот вид мышления начинает формироваться еще в дошкольном детстве, его интенсивное развитие приходится именно на подростковый период.



Секреты психологии

Юношеские фразы намного богаче по словарному запасу, более органичны, чем фразы ребенка. Подростки готовы к выражению глубоких мыслей, но зачастую для них это еще «пиджак с отцовского плеча». Дело в том, что словарь растет слишком быстро для того, чтобы ассимилироваться: подросток думает, но понимает лишь наполовину или неправильно. Удовольствие от жонглирования абстрактными словами порождает пустопорожнее разглагольствование; подросток

привыкает мыслить словами, которые потеряли всякую связь с реальностью и стали простыми знаками.

Морис Дебесс

Интеллект, с точки зрения ученых, это относительно устойчивая структура умственных способностей человека, которая помогает ему быть эффективным, то есть успешно решать различные жизненные задачи, приспосабливаться к ситуациям, справляться с проблемами.

Вербальный интеллект функционирует в словесно-логической форме с опорой преимущественно на знания и, соответственно, определяется уровнем развития словесно-логического мышления. Функционирование невербального интеллекта связано с развитием наглядно-действенного мышления и происходит с опорой на зрительные образы и пространственные представления.

К началу подросткового периода ослабляется эгоцентризм мышления – такая особенность мышления, при которой ребенок не может посмотреть на себя со стороны или встать на точку зрения другого, так как не способен мысленно оторваться от своего «Я» и, соответственно, представить, что что-либо существует вне его самого. Преодоление эгоцентризма мышления приводит к возникновению у ребенка качественно иного способа мыслить, который в науке получил название обратимости мышления. Именно обратимость мышления позволяет ребенку менять направление своей мысли и мысленно возвращаться к исходным данным. На пороге подросткового возраста ребенок может уже не только встать на точку зрения другого человека (и, к примеру, не только понять, но и прочувствовать, что стоит за словами взрослого, вопрошающего: «А ты подумал, каково ему?»), но способен рассуждать о чем-то, что не имеет к нему непосредственного отношения: о музыке, спорте, разных людях и событиях. То есть в подростковом возрасте, начиная с одиннадцати-двенадцати и до четырнадцати-пятнадцати лет, ребенок освобождается от конкретной привязанности к предметам и объектам, что позволяет ему рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить. Именно в начале подросткового возраста создаются необходимые условия и начинается развитие собственно теоретического, или формальнологического, мышления.

Новый вид мышления заметно отличается от предыдущего, более конкретного и, как мы помним, эгоцентрического. В качестве примера приведем эксперимент, в котором детям двух возрастных групп – девятилетним и одиннадцати-двенадцатилетним – предлагали одну и ту же задачу: «Представь,

что тебе дали третий глаз и ты можешь разместить его в любой части своего тела. Нарисуй, куда бы ты поместил дополнительный глаз, а затем объясни свой выбор».

Получив это задание, девятилетние дети сочли его глупым и неинтересным. Почти все участники этой возрастной группы разместили глаз на лбу между двумя существующими глазами, при этом прокомментировали свой выбор так: «Я хотел бы иметь третий глаз между двумя другими, чтобы, если я потеряю один глаз, я все равно мог бы смотреть двумя»; «Я хочу третий глаз, чтобы видеть вас трижды»; «Третий глаз мне нужен, чтобы лучше видеть». По-видимому, они основывались на своем собственном опыте, поскольку у всех людей глаза расположены посередине лица.

Детям более старшей возрастной группы задание понравилось, и ответы были куда более разнообразными. Одна девочка одиннадцати с половиной лет нарисовала дополнительный глаз на пучке волос («Я смогу вращать глазом и смотреть во все стороны»), мальчик, ее ровесник, нарисовал его на ладони («Я смогу заглядывать за угол и видеть, какое печенье достать из упаковки»), а другой одиннадцатилетний мальчик – во рту («Я хочу иметь третий глаз во рту, чтобы видеть, что я ем»).



Секреты психологии

Подростки решают проблемы и рассуждают более эффективно, чем дети младшего школьного возраста. Но они также обладают более широким диапазоном сценариев или схем, которыми могут воспользоваться. Как вы помните, дети дошкольного возраста тоже разрабатывают простые сценарии для повседневной деятельности. Подростки разрабатывают более сложные сценарии для особых обстоятельств (игра в футбол) или процедур (выборы старосты). Когда они пытаются решить проблему или разобраться в социальном событии, они могут рассуждать о смысле подобных вещей, заимствуя информацию из своих более сложных

социальных сценариев.

Грейс Крайг

Очевидно, что младшие подростки начинают размышлять о *гипотетических* ситуациях и делать *дедуктивные* выводы о возможных событиях. Умение строить гипотезы и делать выводы можно считать результатом деятельности формально-логического мышления.

Все ли подростки достигают уровня формально-логических операций?

Взрослым хотелось бы, чтобы подросток стабильно превращался из «умничающего» в умного. Однако процесс становления формальнологического мышления протекает неравномерно, что естественным образом сказывается на результатах умственной, а значит, и учебной деятельности.



Секреты психологии

У рано созревающих подростков (как мальчиков, так и девочек), обычно несколько быстрее развивается интеллект. Это связано не с различиями в умственных способностях (их зависимости от времени созревания просто не существует), а с тем, что у таких подростков в целом выше темпы развития. Соответственно, это касается и интеллектуальной сферы. Но ко времени достижения взрослости эти различия, как правило, сходят на нет.

Андрей Грецов

Исследования показывают, что наиболее интенсивно интеллект современных подростков развивается в двенадцать-тринадцать лет, наименее – в возрасте от пятнадцати до семнадцати лет. При этом наибольший вклад в общий уровень интеллектуального развития в двенадцати-тринадцатилетнем возрасте вносят такие умственные операции, как общая

осведомленность и математические способности, что и обеспечивает ускоренное развитие вербального интеллекта в сравнении с невербальным. Возраст тринадцать – пятнадцать лет можно рассматривать как наиболее чувствительный (сенситивный) для становления умения обобщать.

В целом к пятнадцати – семнадцати годам происходит в основном завершение становления формально-логического интеллекта подростков.

Безусловно, развитие интеллекта оказывает влияние на личность подростка и проявляется в его поведении.

Освоение мира через художественные, творческие переживания (музыка, живопись и др.), через понимание связей между частями символических структур (схемы, карты, математические задачи) и другие способы проявления невербального интеллекта в значительной степени зависят от уровня развития таких качеств подростка, как социальная активность, познавательный интерес, креативность, уровень общей осведомленности, творческие амбиции, коммуникативные навыки. К таким факторам можно также отнести биологические особенности. В частности, темперамент.

Вышеозначенные личностные свойства позволяют подростку не только развивать и умножать способы невербального интеллекта (предметное и образное мышление), но и расширять тезаурус (словарный, понятийный запас), осваивать новые философские, мировоззренческие позиции посредством слова – смысла – понимания.

Коммуникативные связи также умножаются. Через диалог, обмен мнениями, смыслами ребенок приобретает способность анализировать чужие и свои жизненные смыслы, сравнивать, выбирать, то есть формировать принципиальные мировоззренческие позиции. Кроме того, развивается одна из важнейших человеческих способностей – рефлексия.



Секреты психологии

Мышление на уровне формальных операций можно

> охарактеризовать как *процесс 2-го порядка*. Мышление 1-го порядка выявляет и исследует связи между объектами. Мышление 2-го порядка включает в себя мысли о мыслях, поиск связей между отношениями и маневрирование между реальностью и возможностью.
>
> *Грейс Крайг*

Можно предположить, что развитие коммуникативных качеств личности в значительной степени опосредовано развитием вербально-логических интеллектуальных функций, впрочем, как и обратно. Во всяком случае, очевидно, что подростковый период – это время все большей интеграции линий познавательного и личностного развития ребенка, для которого свойственно включение в систему связей новых интеллектуальных и личностных структур.

Наряду с этим также установлено, что с возрастом увеличиваются половые различия в системе взаимосвязей между интеллектуальными и личностными показателями, особенно среди лиц с низким уровнем интеллектуального развития.

Эти данные находят подтверждение и в других исследованиях. Нами изучалась взаимосвязь интеллектуальных и личностных особенностей пятнадцатилетних девочек-подростков. Обнаружено, что с параметрами личности взаимосвязаны как вербальный, так и невербальный интеллект. Однако наиболее тесно связаны с личностными характеристиками показатели невербального интеллекта.

Можно сказать, что в сочетании таких качеств, как пол, интеллект, личность, интеллект как инструмент развития имеет наибольшее значение. Чем выше интеллект, тем менее заметны половые различия в интенсивности и эффективности личностного развития. Можно сказать, мальчики и девочки в подростковом возрасте умны одинаково, а глупы по-разному.

Также можно утверждать наибольшую значимость интеллекта в таких сочетаниях, как интеллект, интро– и экстравертированность, коммуникабельность. Под коммуникабельностью в данном случае можно понимать снижение по мере развития интеллекта таких личностных свойств, как эмоциональная неустойчивость, тревожность с повышенной чувствительностью к угрозе, робость, зависимость, осторожность и послушание, слабая сила «Я». Большой словарный запас, умение построить логику своего высказывания и понять смысл высказывания партнера по общению позволяет экстравертам структурировать внутренний смысловой рисунок общения, а интровертам вступать в контакт с наименьшими

эмоциональными потерями.



Секреты психологии

Возросшие интеллектуальные возможности подростков позволяют им более продуктивно, чем детям, решать возникающие проблемы. Но иногда благодаря тем же самым возможностям проблемы не решаются, а как раз создаются! Ведь негативные представления о себе и мире, которые порой складываются в сознании подростка, – это своего рода «самореализующиеся пророчества». Сначала они возникают только в мыслях, а потом подросток, приняв такую «теорию мира» в качестве реальности, начинает и вести себя соответствующим образом. И в результате эти представления получают все шансы воплотиться в реальность!

Андрей Грецов

Не меньшее значение интеллекта мы отмечаем и в соотношении таких качеств, как интеллект – личность – креативность. Однако для осуществления творческого потенциала ребенка личностные качества не менее, а иногда и более значимы, чем вербально-логический интеллект.

Показано, что подростки с развитым творческим потенциалом отличаются развитым чувством индивидуальности, стремлением опираться на собственные силы, желанием работать самостоятельно, уверенностью в себе, уравновешенностью и напористостью. Для творческих ребят в сравнении с их менее продуктивными сверстниками свойствен развитый самоконтроль, организованность, умение дисциплинировать себя.

Что же касается непосредственного и наиболее существенного вклада интеллекта в процесс развития личности, то в первую очередь это связано с развитием такой общей способности психики, как рефлексивность. Рефлексия как процесс размышления индивида о том, что происходит в его жизни, а

главное, в его сознании и переживаниях, абсолютно человеческое свойство. Можно утверждать, что это самое сложное, но и самое эффективное личностное качество как в процессе развития, так и в процессе адаптации человека.

Рефлексируя, анализируя ситуацию, свои чувства и мысли по поводу происходящего, можно представить общую картину, связи между «участниками» ситуации, найти ошибку, выход из положения или утвердиться в правильности своих действий и пережить чувство удовлетворения.

Эмоциональное и личностное развитие подростка. Становление «Я»

Как мы только что убедились, результаты полового и когнитивного развития приводят к изменениям структуры «Я» подростка. Очевидно, что изменения, связанные с периодом полового созревания и физическим взрослением подростка, приводят к трансформации образа «Я», прежде всего его телесного образа «Я», и, как следствие этого, выработке новых критериев оценки своей внешности и личности. Результаты когнитивного развития также приводят к изменениям образа «Я»: формально-логическое мышление, освобождая подростка от конкретной привязанности к предметам, позволяет ему анализировать собственные мысли и чувства, что приводит к развитию рефлексии, и тем самым получить более диффернцированное представление о себе, своем «Я». Таким образом, процессы полового и когнитивного развития можно рассматривать как необходимые *предпосылки* и *условия* социализации подростка, становления его самосознания, идентичности его личности.

Процесс становления самосознания, и прежде всего такой важной ее составляющей, как самооценка, тесно коррелирует с различными психоэмоциональными состояниями подростка, в частности такими, как тревожность, страхи, неуверенность в себе и т. п. Это своеобразные эмоциональные индикаторы развития как самооценки, так и самосознания.



Аффективная сфера подростка крайне амбивалентна, в ней чувства противоположной направленности могут переживаться одновременно: любовь и ненависть, эгоизм и великодушие, надежда и отчаяние.

Морис Дебесс

Что характерно для эмоциональной сферы подростка?

По мнению авторитетного петербургского психолога профессора Е. П. Ильина подростки:

• эмоционально возбудимы, а потому вспыльчивы, страстны, они бурно проявляют свои чувства;

• весьма противоречиво проявляют свои чувства: могут с жаром защищать товарища, понимая при этом, что тот достоин осуждения;

• очень тревожны, у них повышенная готовность к ожиданию страха;

• болезненно переживают отрицательные оценки товарищей по значимой для них группе, равно как и страх быть отверженным этой группой;

• предъявляют высокие требования к дружбе, основанной на общности интересов, нравственных чувствах;

• устойчивы в своих эмоциональных переживаниях в сравнении с предыдущим младшим школьным возрастом, долго не забывают обиды.

Чем можно объяснить такой противоречивый характер эмоциональной сферы подростков?

Как отмечает профессор А. И. Захаров, это обусловлено одним из основных противоречий подросткового возраста: противоречием между стремлениями подростка быть самим собой, сохранить свою индивидуальность и в то же время быть вместе со всеми, то есть принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Для разрешения этого противоречия у подростка есть два пути: либо уйти в себя ценой потери связей со сверстниками, либо отказаться от личной свободы, самостоятельности в суждениях и оценках и полностью подчиниться группе. Иными словами, подросток стоит перед выбором либо эгоцентризма, либо конформизма. Эта противоречивая ситуация, в которой оказывается подросток, является одним из основных источников противоречивости его

эмоциональной сферы, в том числе его страхов, имеющих очевидную социальную обусловленность.



Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля» – скука. Его опасность в том, что у подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, зато отрицательными – очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя какое-нибудь увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки, подросток прибегает к ним как к способу «развеяться». Скука и неумение разнообразить жизнь другими способами – одна из частых причин, побуждающая людей становиться пьяницами и наркоманами. Настоящая жизнь подменяется иллюзией.

Андрей Грецов

Одно из первых мест в этом ряду занимает *страх не быть собой*, по сути означающий *страх изменения*. «Провокатором» этого страха выступают переживания подростка, обусловленные изменениями образа его тела. Поэтому подростки так боятся собственного физического и психического уродства, что парадоксальным образом выражается в их нетерпимости к такого рода недостаткам других людей или в навязчивых мыслях об уродстве своей фигуры.

В подростковом возрасте достигают максимума страх смерти родителей и страх войны. Другими типичными страхами являются так называемые *природные страхи: страхи нападения, пожара, заболеть*, что особенно характерно для мальчиков, а также *стихии и замкнутого пространства*, более характерные для девочек. Все они так или иначе связаны со страхом смерти.

Возрастает и число *страхов в области межличностных отношений*, не отмечавшихся в предыдущих возрастах: это страхи одиночества, некоторых людей, наказания, страх сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не собой, а также страх насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых и т. д.

Одним из стимуляторов таких страхов является отсутствие

эмоционально теплых отношений с родителями, равно как и конфликтные отношения с ними. Это сужает круг общения подростка и оставляет его наедине со сверстниками. Поскольку ценность общения в этом возрасте чрезвычайно велика, подросток боится потерять этот единственный канал общения.

Последствия страхов многообразны, но главное из них – это возрастающая неуверенность как в самом себе, так и в других людях. Первая становится прочной основой настороженности, а вторая – подозрительности. В результате это оборачивается предвзятым отношением к людям, конфликтностью и обособленностью «Я». Все это А. И. Захаров квалифицирует еще и как проявление навязчивых страхов или тревожности. Навязчивый страх (тревога) воспринимается подростком как нечто чуждое, идущее непроизвольно, как какое-то наваждение. Попытки самостоятельно справиться с ним приводят лишь к тому, что страх и тревога становятся еще сильнее.



Секреты психологии

Чувства – психологическое богатство подростков. Мы присутствуем при реорганизации их чувственного мира. Появляются новые чувства, такие как любовь и ненависть, презрение и восхищение, ностальгия, не говоря уже о таких высоких чувствах, как любовь к прекрасному, моральные и религиозные переживания. Наиболее характерными чувствами являются любовь и дружба.

По Морису Дебессу

Установлено, что в тринадцати-четырнадцатилетнем возрасте чувство тревоги существенно выше, чем в пятнадцати-шестнадцатилетнем, однако в шестнадцать лет оно вновь резко усиливается. И еще один интересный факт. Если в тринадцать-четырнадцать лет (7–8-е классы) отсутствуют различия в уровне тревоги у мальчиков и девочек, то в шестнадцать лет (10-й класс) у девушек этот уровень выше, чем у юношей. Таким образом,

тревога в тринадцати-четырнадцатилетнем возрасте – это возрастная характеристика, перекрывающая индивидуальные особенности развития.

Следует отметить, что в подростковом возрасте тревога и самооценка тесно взаимосвязаны и взаимозависимы, особенно в старших классах. Чем выше и адекватнее самооценка, тем меньше тревожность и больше уверенность в себе и своих возможностях.

Другая особенность в становлении самосознания подростка состоит в обостренном чувстве собственного достоинства. Нередко подростку кажется, что его хотят унизить. Для него, как отмечалось выше, вообще характерна повышенная потребность в человеческой доброте. Он болезненно реагирует на фальшь, наигранность, хотя нередко сам ведет себя подобным образом.

Итак, хотя у пятнадцати-шестнадцатилетних подростков представлены все стороны самосознания личности, говорить о его завершенности и сформированности не приходится. Этот вывод справедлив и для периода ранней юности (шестнадцать-семнадцать лет).

Социализация личности подростка как этап становления самосознания

Ранее[2] смысл психического развития ребенка мы уподобили процессу постепенного осознания им своей отдельности. Напомним, что результат развития младенца – биологическое и физическое отделение от матери, а результат развития ребенка в раннем детстве – появление первого представления о себе, о своем «Я». Основное личностное новообразование дошкольного детства – формирование системы мотивов как основы начал произвольного поведения, в том числе и обучения в школе. Основное психологическое приобретение в младшем школьном возрасте – внутренняя позиция ребенка, база произвольного, целенаправленного поведения младшего школьника. Все эти этапы осознания ребенком своей отдельности представляют разные стороны формирующегося самосознания.

Универсальной целью отрочества является избавление от родительской опеки, приобретение все большей независимости в по-ведении. Однако это невозможно без развитого самосознания, без целостного образа самого себя, собственного отношения к складывающемуся образу «Я».

Хотелось бы снова вернуться в раннее детство, к кризису трех лет. Для него наиболее характерен конфликт между ребенком и взрослым. Вспомним причину этого конфликта.

Ребенок в этом возрасте уже ощущает свое «Я», свою «самость». Однако это «Я» пока еще расплывчато и неопределенно. И потому ребенку нужно *определить, установить четкие границы своего «Я» и укрепить эти границы*. Но это возможно только в результате взаимодействия ребенка с «Я» других людей, прежде всего тех, кто ближе к нему. Чаще всего это родители, а форма этого взаимодействия, как правило, носит форму противопоставления себя родителям. Именно это обстоятельство оказывается причиной упрямства, негативизма, своеволия и протеста.



Секреты психологии

Склонность подростков преувеличивать свою неповторимость иногда принимает весьма курьезные формы. Например, психологами описан так называемый *«эффект найденыша»*. Оказывается, некоторые подростки воспринимают свою личность как настолько сильно отличающуюся от личности родителей, что перестают верить в очевидное – в то, что они дети именно этих родителей. Как это, дескать, такие заурядные и ограниченные люди могли произвести на свет настолько яркого, неординарного и талантливого ребенка, как я? Наверное, на самом деле эти люди – вовсе не мои родители, они просто где-то нашли меня и взяли на воспитание!

Андрей Грецов

Но ведь нечто похожее происходит и в подростковом возрасте. Не случайно психолог А. Н. Леонтьев заметил, что ребенок рождается дважды – в трехлетнем и в подростковом возрасте. Известно, что внутреннее содержание «Я» – это отношение личности к другим людям, предметам, наконец, к самому себе. Осознать себя – значит осознать эту систему отношений, понять, в чем ее отличие от системы отношений других людей – сверстников, родителей, взрослых. Но как это

сделать? *Единственный способ обретения чувства отграниченности моего «Я» от «Я» других людей – это активное взаимодействие с этими другими*, нередко протекающее в острой форме (рис. 1). По сути, это и составляет содержание процесса социализации подростка – одного из решающих этапов становления его самосознания. Из сказанного выше вытекает основное содержание первого этапа – формирование у подростка чувства отграниченности своей личности от окружающих его людей. На рисунке 1 схематически изображены этапы становления самосознания в подростковом периоде.

Каковы же способы выработки чувства этой отграниченности?

Один из них – *выработка чувства взрослости*. Чувство взрослости подростка – это результат выработки им новой внутренней позиции – позиции взрослого, выражающейся в чувстве социальной ответственности за себя и за дело. Как подчеркивает Д. И. Фельдштейн, «если дошкольник играет во взрослого, а младший школьник ему подражает, то подросток ставит себя в ситуацию взрослого».

Как правило, выделяют:

• *социально-моральную взрослость*, которая проявляется в отношениях с взрослыми, в участии ребенка в заботах о семье, ее благополучии, систематической помощи взрослым. Чаще это наблюдается в семьях, переживающих трудности, где ребенок берет на себя выполнение взрослых обязанностей;

• *интеллектуальную взрослость*, выражающуюся в стремлении ребенка что-то знать и уметь по-настоящему, что стимулирует его познавательную деятельность;

• *равнение ребенка на качества «настоящего мужчины», «настоящей женщины»* как результат прямого подражания и выработку в себе таких взрослых качеств, как сила, смелость, мужество, выносливость, воля, женственность, верность в дружбе и т. п.

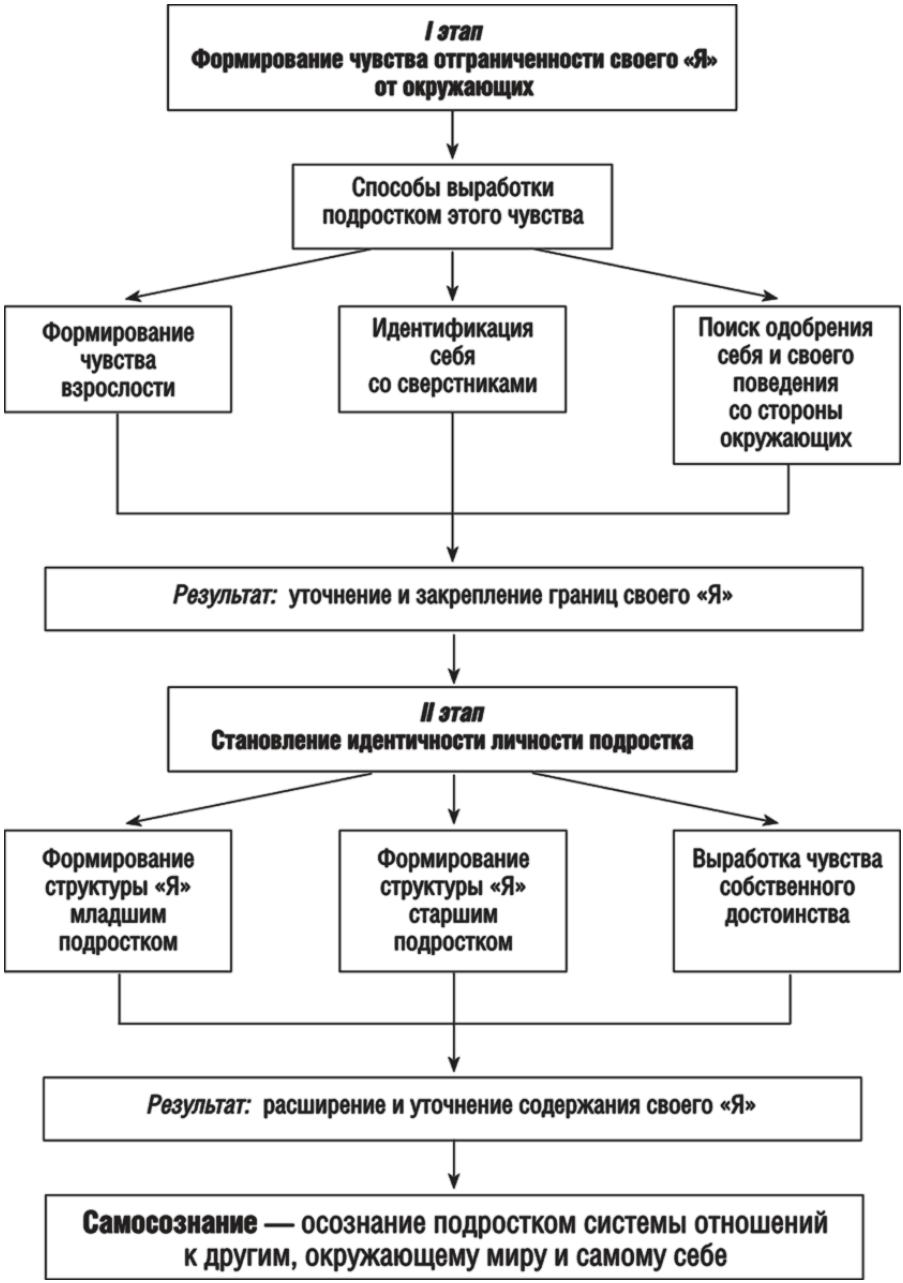

I этап
Формирование чувства отграниченности своего «Я» от окружающих
Способы выработки подростком этого чувства
Формирование чувства взрослости
Идентификация себя со сверстниками
Поиск одобрения себя и своего поведения со стороны окружающих
Результат: уточнение и закрепление границ своего «Я»
II этап
Становление идентичности личности подростка
Формирование структуры «Я» младшим подростком
Формирование структуры «Я» старшим подростком
Выработка чувства собственного достоинства
Результат: расширение и уточнение содержания своего «Я»
Самосознание — осознание подростком системы отношений к другим, окружающему миру и самому себе

Рис. 1. Этапы становления самосознания подростка

Показателями возникновения чувства взрослости принято считать:

• возникновение желаний и требований «взрослого» к себе отношения со стороны окружающих;

• стремление к самостоятельности и желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых;

• наличие собственной линии поведения, собственных взглядов и стремление их отстоять.



Азбука для подростков, пап и мам

Каковы черты зрелой личности?

Современные ученые к качествам зрелой личности XXI века отнесли следующие. Умение работать с большим объемом информации. Не просто собрать, запомнить, сгруппировать, но и выбрать, использовать в зависимости от назначения. Быстро распознавать нужную информацию без затрат на ненужную. Умение работать по принципу компьютера.

Умение решать задачи. Уметь перевести проблему в задачу (проблема: не в чем в слякоть выйти на улицу; задача – пойти в магазин и купить подходящую обувь). Определить условие задачи (время, деньги, расстояние до магазина, наличие товара), назначенный результат (купленные ботинки), способы решения (попросить маму пойти вместе и помочь выбрать обувь; попросить у отца деньги; померить, купить). Решил задачу – снял проблему.

Умение строить отношения. Умение знать и понимать потребности, интересы партнера по общению, не приписывать ему самолично придуманные, а исходить из тех, что у него есть. Чтобы не ошибиться, к собеседнику нужно испытывать искренний интерес. Это основа успешного общения.

На страницах этой книги представлены другие, не менее важные качества и свойства личности, которые помогают человеку продуктивно существовать, успешно действовать, оставаться здоровым и, если получится, счастливым.

Подросткам нравится чувствовать себя взрослыми, ведь

взрослые, с их точки зрения, обладают максимумом самостоятельности, а потому могут поступать так, как хотят. Следовательно, быть взрослым в глазах подростка означает делать то, что разрешается взрослым, но запрещается детям. Однако повозрастной анализ развития чувства взрослости позволяет выявить некоторую специфику в психологическом содержании этого понятия.

Так, например, для десяти-одиннадцатилетних подростков важно получение признания самого факта их взросления. По мнению Д. И. Фельдштейна, для одних это выражается в желании добиться признания своей взрослости («Я могу идти на улицу в том пальто, в каком хочу»). Для других заключается в жажде получения признания их новых возможностей. Третьим необходимо участвовать в разнообразных делах наравне со взрослыми. Для подростков среднего возраста – двенадцати-тринадцати лет – чувство взрослости выражается в потребности в общественном признании не только их обязанностей, но и прав («Я тоже имею право»), то есть, как подчеркивает Д. И. Фельдштейн, стремление к взрослости не на уровне «я хочу», а на уровне «я могу» и «я должен». У старших подростков – четырнадцати и пятнадцати лет – содержание чувства взрослости выражается в их стремлении применить свои возможности, проявить себя, тем самым обостряя потребность в самоопределении, самореализации.

Кстати говоря, такое поведение абсолютно нехарактерно для подростков из примитивных культур, потому что там нормы поведения детей и взрослых не противопоставляются друг другу, как в более поздних культурах. В примитивных культурах поведение не поляризуется на формы подчинения у ребенка и доминирования у взрослых. Поэтому нет нужды в конфликтном характере взаимоотношений между подростком и взрослым.

Другой прием приобретения чувства отграниченности своего «Я» состоит в *идентификации*, то есть слиянии себя с группой сверстников. Взрослые в глазах подростка выглядят как «Они», а «Мы» – это множество таких, как «Я». Заметим, что характерной чертой подросткового поведения является реакция группирования, вхождения в разные малые группы и, как следствие, появление различных по своему содержанию подростково-молодежных субкультур.

Третьим важным способом обеспечения устойчивости образа «Я» является *поиск подростком одобрения себя и своего поведения со стороны окружающих людей*. Следует подчеркнуть, что потребность в положительной оценке себя окружающими людьми является ведущей потребностью не только в младшем школьном,

но и в младшем подростковом возрасте. Именно поэтому подросток испытывает острую нужду в положительной оценке своей личности. Этим объясняется острота потребности в признании достойного положения подростка в группе сверстников. Не случайно так часто можно встретиться с совершенно противоположным поведением одного и того же подростка в разных компаниях (группах): в одной он делает одно и получает за это признание и одобрение группы, в другой – прямо противоположное в обмен на все то же признание и одобрение.

Два последних феномена (реакция группирования и потребность в одобрении) порождают так называемую ситуативную личность, когда подросток становится неопределенной личностью на неопределенное время. В этой связи становятся понятными факты девиантного, а то и противоправного поведения внешне вполне благополучных подростков из «хороших» семей. Пытаясь получить одобрение сверстников из референтной, то есть значимой для них, группы, они вынуждены действовать не столько по своему собственному разумению, сколько подчиняясь требованиям этой группы. При малейшем сопротивлении им в лучшем случае грозит исключение из состава группы, а значит, и потеря значимых для подростков связей со сверстниками.

Таковы способы выработки чувства отграниченности своего «Я», являющегося важнейшей составляющей самосознания. Важно отметить, что все эти феномены, как правило, наблюдаются в поведении младшего школьника и младшего подростка. *Цель такого поведения состоит в основном в уточнении и закреплении границ своего «Я» от множества «Я» окружающих людей.*



Секреты психологии

Мечтание – один из излюбленных видов мышления в пубертатный период. В нем можно полностью увидеть действие эмоции, мимолетной или, наоборот, связанной с глубокими инстинктивными импульсами, которые

порождают первые образы. Затем «движение» мысли, происходящее посредством сочетания тенденций, воспоминаний и идей и подстегиваемое любовью к тайне, развивается, словно увлекаемое вниз по скользкому склону по направлению к наполовину иллюзорному миру, который тем не менее всегда чудесным образом согласуется с аффективным состоянием момента.

Морис Дебесс

Однако внутренняя структура этого «Я» остается все еще плохо разработанной и потому слабо осознаваемой самим подростком. Поэтому следующий этап в развитии самосознания состоит в *расширении и уточнении содержания этого «Я»*, то есть в осознании подростком той системы отношений, которая и составляет сущность самосознания личности. На рисунке 2 этот последний, завершающий этап обозначен как этап становления идентичности.

Детальной разработке понятия идентичности психология обязана Эрику Эриксону – автору известной теории психосоциального развития человека на протяжении всей его жизни. По мнению ученого, центральной задачей подросткового возраста является становление идентичности – устойчивого образа собственного «Я». Сам Э. Эриксон не давал строгого определения этого понятия. Тем не менее в понимании идентичности он выделял три аспекта.

Первый из них объясняет само понятие идентичности как *внутренней тождественности самому себе*. Это означает формирование образа самого себя в настоящем, прорастающего из сложившегося образа «Я» в прошлом (в раннем и дошкольном детстве, в младшем школьном возрасте) и соединяющегося с будущим, то есть с представлениями подростка о том, каким бы он хотел стать человеком. По сути, речь идет о «втором рождении “Я”» (И. С. Кон), о становлении Я-концепции подростка.



На приеме у психолога

Не могу совладать со своей чувствительностью

Ситуация. Мне шестнадцать лет. У меня проблема: в последнее время я очень хочу плакать, причем на ровном месте. Не от того, что плохо, а по разным причинам: кто-то может сказать что-то плохое или услышу красивую песню, которая вызывает сильные чувства, и у меня выступают слезы на глазах. Чаще всего я плачу именно от этого, и мне это очень мешает, так как раньше я такой не была.

Началось это, когда я лишилась двух родных людей и кота. Тогда у меня была долговременная депрессия, но затем она прошла.

Помогите, пожалуйста! Не могу совладать со своей чувствительностью и сверх-ранимостью. Заранее спасибо!

Комментарий. Из того, что вы написали о вашем эмоциональном состоянии, я бы выделила два аспекта: возраст и потерю близких. В шестнадцать лет происходят гормональные изменения в организме. Это может влиять на настроение, остроту восприятия. Кроме того, становишься взрослее, переживаешь несправедливости, разочарования, выбираешь свой путь, а не читаешь про все в книжках. И на этом нестабильном фоне вы сталкиваетесь со смертью близких. Это сложно даже взрослому зрелому человеку пережить не пошатнувшись. С кем вы говорили об этом? Кто подставил плечо в трудную минуту? Или вы сами оказались той, кто поддерживал других?

Думаю, что у вас хороший задел: вы анализируете то, что с вами происходит, а не позволяете эмоциям взять над вами верх; вы обращаетесь за помощью, а значит, умеете поддерживать себя и находить для этого ресурсы. Постепенно жизнь наладится, и вы почувствуете внутренний камертон, которому стоит доверять.

Второй аспект касается условий «рождения» идентичности, то есть тождественности самому себе. Подростку, равно как и взрослому, очень важно быть уверенным в том, что выработанное им целостное представление *о самом себе принимается и другими личностно значимыми для него людьми*. Именно они должны видеть и принимать тождественность и целостность его личности.

И наконец, третий аспект состоит в том, что подросток

должен быть уверен в том, что его *собственный (внутренний) образ «Я» и то, как он, подросток, воспринимается другими («внешний образ»), согласуются между собой*. Таким образом, в ходе межличностного общения он убеждается в совпадении/несовпадении двух образов «Я» (собственного и внешнего) и тем самым формирующаяся Я-концепция личности либо закрепляется в его сознании, либо остается расплывчатой, диффузной структурой.

Эта дилемма – идентичности и диффузности собственного «Я» – не всегда разрешается позитивно, то есть результатом не всегда становится сформированный устойчивый образ «Я» и соответствующие ему способы поведения. Нередко в случаях значительных жизненных потрясений (неожиданная смерть близкого человека, потеря работы, развод) или социальных (война, катастрофа, насилие) идентичность личности может быть утрачена. Следует также иметь в виду и то, что сам процесс осознания человеком себя, своего «Я» продолжается в течение всей его жизни.

Что касается формирования идентичности в подростковом возрасте, то, как подчеркивал Э. Эриксон, это не только центральная задача данного периода, но и вообще центральное звено в развитии человека. Все дальнейшее психосоциальное развитие человека как личности, по мнению Э. Эриксона, в значительной степени будет зависеть от успешного либо неуспешного решения этой задачи в подростковом возрасте.

Если подростку не удается справиться с этой задачей, то как отмечает В. Казанская, «неспособность достичь идентичности приводит к кризису идентичности. Кризис идентичности, или ролевое смешение, характеризуется неспособностью выбрать карьеру, продолжить образование. У многих подростков возникает чувство бесполезности и душевного разлада. Неприспособленность к жизни приводит некоторых подростков к делинквентному, отклоняющемуся поведению».

Теперь несколько слов о соотношении понятий «самосознание» и «идентичность». Строго говоря, они в значительной мере тождественны друг другу. Понятие идентичности пришло в Россию из зарубежной психологии и по мере роста популярности концепциий Э. Эриксона, К. Юнга, А. Маслоу, К. Роджерса стало внедряться в понятийный аппарат отечественной психологии личности. По сути, такие понятия, как «самосознание», Я-концепция, «идентичность», в значительной степени пересекаются между собой по своему психологическому содержанию, хотя и не равны друг другу. Используя понятие идентичности, мы хотели подчеркнуть значимость этапа, в

рамках которого положено начало активному осознанию подростком сути своего отношения к другим людям, предметам и самому себе.

В этой связи представляет интерес изменение представлений ребенка о себе в переходный период (от дошкольника к младшему подростку), а также внутри непосредственно подросткового периода: от среднего подросткового возраста к старшему.

Приведем примеры реальных самоописаний детей.

> *1. Я-концепция в дошкольном возрасте: «Я» предметное*
>
> Я – Катя. Смотри, у меня есть новый красный халат. Мне пять с половиной лет. Я умею чистить зубы и мыть голову сама. У меня новый набор кубиков, из которого я могу построить высокую-высокую башню[3].

Комментарий. Самоописание Кати включает в себя конкретные, доступные наблюдению характеристики: имя, внешность, личные вещи, конкретные действия. Таким образом, описывая себя, ребенок делает это через призму предметного, вещного мира, с которым непосредственно взаимодействует.

> *2. Я-концепция в младшем школьном возрасте: «Я» социальное*
>
> Меня зовут Брюс. Мне 9 лет. У меня карие глаза и каштановые волосы. Я люблю спорт. В моей семье девять человек. У меня очень большие глаза. У меня много друзей. Я живу в… У меня есть дядя ростом больше двух метров! Моего учителя зовут В. И. Я в хоккейной команде. Я один из самых ловких в классе. Люблю всякую вкуснятину и ходить в школу.

Комментарий. В этом самоописании присутствуют как черты, характерные для дошкольников, так и новые параметры – социальные характеристики: «много друзей», член команды. Наконец, в ней появляются и оценки – «самый ловкий в классе».

Для младших школьников в целом характерно равновесие позитивных и негативных суждений о себе: 94 процента третьеклассников, характеризуя себя, называют формы поведения, которые им нравятся, и 95 процентов – которые не нравятся. Описывая себя, младшие школьники, как и дошкольники, отмечают конкретные, доступные наблюдению характеристики: имя, внешность, место жительства. Новым в этих самоописаниях являются социальные характеристики: другие

значимые для ребенка люди и взаимоотношения с ними. Сравнивая самоописания мальчиков и девочек младшего школьного возраста, можно заметить, что в самоописаниях девочек чаще используются качества и свойства личности, характеризующие их отношение к людям. Очевидно, что динамика становления «Я» девочек опережает аналогичную динамику у мальчиков. Обобщая сказанное, можно утверждать, что структура «Я» младшего школьника в значительной мере опосредована социальными связями, носит, так сказать, «социальный» характер. Младший школьник рассматривает себя через призму своих взаимоотношений с взрослыми и, особенно, со сверстниками.

3. Я-концепция в подростковом возрасте: «Я» рефлексивное

Меня зовут А, мне 11,5 лет. Я человек… девочка. Я правдива. Не очень симпатичная. Учусь кое-как. Я очень хорошая пианистка. Планирую поступить в колледж. Я немного высоковата для своего возраста. Мне нравятся некоторые мальчики… Я не модная… Хорошо плаваю. Стараюсь быть полезной… В основном я хорошая, но иногда срываюсь. Некоторые мальчики и девочки не очень меня любят. Не знаю, нравлюсь ли я мальчикам.

А вот самоописание семнадцатилетнего подростка:

Я человек, девушка, личность. По гороскопу я Рыбы. Я бываю угрюмой и нерешительной, но все же я довольно амбициозна. Я одинока. Я американка (хвала Господу). Что касается моих взглядов, то я демократ, либерал, радикал, консерватор – не хочу придерживаться раз и навсегда определенных мнений.

Комментарий. Самоописания и одиннадцатилетней девочки, и тем более семнадцатилетней девушки выглядят более продуманными и внутренне взаимосвязанными в сравнении с самоописаниями младших детей. В них есть категории социального сравнения: с одной стороны, это личностные качества, с другой – качества, отражающие характер взаимоотношений со сверстниками, оценка своей мотивации (уровень притязаний) и даже попытка оценки политических взглядов. Очевидно, что на протяжении всего подросткового возраста происходят существенные изменения в самоописаниях подростков, что отражается на уровне развития их самосознания.

Так, например, двенадцатилетние подростки в первую

очередь выделяют умения, интересы, способности и уровень развития интеллекта. Второе и третье по значимости места занимают эмоциональное самоотношение и ролевые характеристики, то есть те роли, которые они исполняют (ученик, участник музыкальной группы и т. д.), а замыкает этот перечень их отношения с окружающими людьми.

Структуры «Я» подростков тринадцати и четырнадцати лет практически не различимы между собой, в то же время несколько отличны от структуры самосознания двенадцатилетних. В этой группе на первое место выходят самооценочные характеристики, а все последующие места занимают умения, ролевые характеристики и отношения со сверстниками.

Существенно изменяется структура «Я» у пятнадцатилетних подростков: ведущее место принадлежит дифференцированной самооценке, а вот на второе по значимости место выходят собственные чувства, переживания и мотивы. Следующие места принадлежат ценностям, убеждениям, идеалам, а также жизненным планам (кем быть, каким быть). Что касается умений, отношений со сверстниками, ролевых характеристик, то в этом возрасте они перестают иметь особое значение для понимания самого себя.

Как отмечают А. М. Прихожан и Н. И. Гуткина, самоописания подростков – мальчиков и девочек – по мере их взросления приобретают все более целостный характер: растет число высказываний, характеризующих целостное отношение подростка к себе («Я способен сделать что-то значительное в жизни»; «Я – хороший человек»; «Я – ничто, ничего не стою»), и уменьшается число отдельных качеств личности, черт характера.

И мальчики и девочки подросткового возраста на первые места в своих самоописаниях ставят индивидуально-личностные и коммуникативные характеристики. Остальные показатели демонстрируют специфические половые особенности в самоописаниях подростков. Так, для девочек оказываются значимыми социально-психологические и эмоциональные качества и внешняя привлекательность; для мальчиков это физические, интеллектуальные и социально-психологические качества.



> Чувствительность подростка обогащается пробуждением любви. Однако в реальности наблюдается намного более сложный процесс. Сердце молодого человека не равно сердцу ребенка с добавлением любви. Рождение любви соответствует глубокой реорганизации мотивации и аффективных процессов, которая происходит через эволюцию и, подобно эволюции тела, часто принимает форму настоящего рывка.
>
> *Морис Дебесс*

Таким образом, представления подростков о себе становятся многозначными и содержательными, что является результатом более глубокого и развернутого понимания и осознания себя: своих чувств, состояний, способностей, речи, отношений с другими, личностных качеств, поведения, то есть всего того, что явилось результатом активной рефлексии. Именно поэтому мы сочли возможным определить формирующуюся в подростковом возрасте Я-концепцию как «Я» рефлексивное.

Важнейшей стороной самосознания личности является ее самооценка. Как и в случае возрастных изменений в содержании образа «Я», о чем говорилось выше, исследователи отмечают возрастные особенности эмоционально-оценочного отношения подростков к себе.

• Установлено, что младшие подростки (десять-одиннадцать лет) в целом положительно относятся к себе, то есть принимают себя. Дифференцированная самооценка, по сути, отсутствует. Есть общее недифференцированное отношение к себе – эмоционально-позитивное или эмоционально-негативное. Негативные оценки окружающих, собственные неудачи воспринимаются ими как временные, ситуативные, случайные и потому не оказывают отрицательного влияния на их самооценку.

• У подростков одиннадцати-двенадцати лет уже возникает острая потребность в самооценке и вместе с тем неумение и невозможность оценить себя.

• У двенадцати-тринадцатилетних подростков наряду с общим положительным отношением к себе появляется ситуативно отрицательное отношение к себе, зависящее прежде всего от оценок сверстников.

• В тринадцать-четырнадцать лет у подростков появляется так называемая оперативная самооценка, характеризующая отношение к себе в настоящий период. Она является результатом

сопоставления подростком особенностей своей личности, поведения с его представлениями о неких нормах, своего рода идеальных чертах личности и поведения.

Наиболее критическим для становления самосознания личности является период от тринадцати до четырнадцати лет, когда подростки особенно уязвимы. Во-первых, это возраст, который традиционно рассматривается как «кризис тринадцати лет», «кульминация», «переломный момент» в переходе от детства к взрослости. Во-вторых, на тринадцать лет приходится пик школьной тревожности подростков, а в четырнадцать наблюдается пик самооценочной и межличностной тревожности, которая сходит на нет в пятнадцать лет и вновь возрастает в шестнадцать. Другими словами, по мере взросления отмечается рост тревожности в той сфере, которая оказывается наиболее значимой для личности: для младшего и среднего подростка это общение с товарищами, сверстниками, для старшего подростка – это развитие личностной рефлексии как ведущего механизма самосознания личности.

Таким образом, к шестнадцати-семнадцати годам у подростка формируется более или менее устойчивый образ «Я» (Я-концепция личности), достаточно дифференцированная самооценка, то есть самосознание его личности. В свою очередь, в ходе становления самосознания подростка вместе с развитием формально-логического мышления происходит становление и развитие его морального сознания.

Нравственное развитие подростка

Становление «Я» подростка преломляет через себя и процесс его нравственного развития, результатом которого должно стать усвоение общественных норм. Другими словами, к концу подросткового возраста подросток должен уметь определять, что правильно и что неправильно, что хорошо и что плохо, что должно и что недопустимо. Вопрос о развитии нравственности приобретает особое значение в обществе, где во главу угла ставится приоритет личности, ее прав и свобод. В конечном счете именно уровень нравственности отражает уровень развития личности, способной к свободному, самостоятельному, самодостаточному и совестливому поведению. В этой связи становится понятным стремление многих авторов осознать стадии становления морального сознания в ходе развития ребенка. Одна из таких попыток, и довольно удачная, была предпринята американским психологом Лоуренсом Кольбергом,

который, основываясь на трудах Ж. Пиаже, разработал теорию, в которой показана взаимосвязь нравственного и познавательного развития.

Сам Ж. Пиаже полагал, что перемены в моральных суждениях ребенка связаны, во-первых, с объемом (ростом) его знаний, а во-вторых, с изменениями в социальных отношениях с другими людьми.

Маленькие дети судят о серьезности проступка по причиненному видимому ущербу. Иллюстрируя это положение, Ф. Райс приводит следующий пример: шестилетнему ребенку рассказывают историю о маленьком мальчике, уронившем конфету в реку, и спрашивают о его реакции на это. «Это очень плохо, – отвечает малыш. – Но он сам виноват, раз такой неуклюжий. Больше не надо давать ему конфеты». Внутренний ход его размышлений можно представить следующим образом: «Поступая неправильно, вы обязательно будете наказаны». В этом возрасте ребенок еще не способен принять во внимание сопутствующие делу обстоятельства. Подростки же, по мнению Ж. Пиаже, вынося моральное суждение, исходят не только из конкретных фактов, но способны принять во внимание множество обстоятельств (возможно, есть другой виновник этого события). «Может, он и не вино, – отвечают они. – Надо дать ему еще одну конфету».

На чем основано мнение о зависимости уровня нравственной зрелости от умственной?

Дело в том, что *люди осмысливают и оценивают свои поступки и поступки других людей на основе того уровня нравственного сознания, до которого поднялись сами*, а не того, которого достигли другие. Становится ясно, почему мы понимаем нравственные оценки и суждения, свойственные более низкому уровню и нашему собственному, но не понимаем и не принимаем оценки и поступки людей, находящихся на более высоком уровне. Так же обстоит дело и с интеллектом людей. Нам понятен ход мышления человека, уровень интеллектуального развития которого соответствует нашему, и тем более если он ниже. Однако мы не понимаем рассуждения и ход мыслей тех, уровень интеллектуального развития которых превышает наш собственный – при том, конечно, условии, что они не опускаются до нашего.

Другим важным положением теории Ж. Пиаже является утверждение о том, что изменения в суждениях ребенка связаны с переменами в его социальных отношениях. По мере расширения сферы его взаимодействия со сверстниками, другими взрослыми и уменьшения ограничений со стороны последних растет

самостоятельность, автономность ребенка, он все более вовлекается в общественную жизнь. По мере роста социального взаимодействия ребенка с другими его моральные суждения становятся более автономными, отражая субъективные, внутренние моральные убеждения.

Основываясь на этих положениях Ж. Пиаже, а также на его концепции познавательного развития в детском и подростковом возрастах, Л. Кольберг полагал, что в ходе нравственного развития ребенок эволюционирует от эгоцентрического отношения к окружающему его миру, когда оценка любого поступка происходит в соответствии с *правилами, усвоенными от взрослых*, до более гибкой позиции, когда он в своих суждениях начинает все больше опираться на свои *собственные, им самим выработанные критерии*. Поэтому если до семи лет ребенок судит о поступках по *важности их последствий*, то затем он начинает судить по *намерениям*, вследствие которых они совершаются.

Свою теорию нравственного развития Л. Кольберг создал на основе анализа ответов детей и подростков десяти, тринадцати и шестнадцати лет (всего 72 человека). Все дети, входившие в ту или иную возрастную группу, были уравнены по интеллектуальному развитию. Каждой группе детей было предложено для решения 10 нравственных дилемм. Вот одна из них.



Азбука для подростков, пап и мам

Кто я? в чем смысл моей жизни?

На эти вопросы человечество пытается ответить с самого начала своего существования. В истории, философии, литературе есть много красивых ответов. Будешь учиться – узнаешь. Есть несколько важных моментов. На вопрос «Кто я?» можно собрать много ответов с помощью тестов (рост, вес, возраст, здоровье, темперамент, скорость действий, внимание, память, общая осведомленность и т. д.). Но собирая сведения о самом себе, постарайся ответить на главный вопрос: что ты хочешь на самом деле? Ответь не взрослым, не

друзьям, а самому себе. Начнешь отвечать – увидишь, как это трудно – понять, каков твой истинный жизненный интерес. Человек есть то, чего он добивается, и учти: вся твоя жизнедеятельность направлена на эту цель, даже если ты ее не осознаешь. Например, человек с низкой самооценкой редко занимается делом ради результата. Его главная цель – повысить самооценку любым известным ему способом, а иногда и любой ценой.

Ты – это твоя цель «по жизни», то, чего ты добиваешься.

О смыслах. У каждого человека в жизни бывает период, когда жизнь кажется бессмысленной. Знакомые, привычные смыслы утрачиваются, новых нет. Например, тяжелая травма спортсмена, единственный смысл жизни которого – олимпийское золото. Об этом много написано философами, психологами, поэтами и писателями. Читай больше, может, найдешь свой ответ.

Однако есть универсальные советы:

• в бессмысленной, но необходимой или неизбежной деятельности ищи какой-нибудь смысл, он там обязательно есть. Спрятанный смысл пока не твой, но может стать твоим;

• не находишь смысла – назначь его сам себе. Жить даже с назначенным смыслом имеет смысл. Поживешь немного с назначенным смыслом, начнется светлая полоса, появится другой – твой жизненный смысл. Такой смысл всегда появляется.

Жена Хайнца умирает от особой формы рака. Спасти ее может дефицитный препарат, разработанный фармацевтом. На его изготовление он затратил 200 долларов, однако за одну дозу лекарства потребовал 2000 долларов. Хайнц приложил все усилия, чтобы раздобыть деньги, но собрал только 1000 долларов. Аптекарь не захотел продать лекарство за эту цену даже при условии, что со временем Хайнц уплатит всю требуемую сумму. Тогда Хайнц украл спасительное лекарство. Что в такой ситуации должен был делать Хайнц? Красть лекарство или смириться со смертью жены? Он украл и спас жену. Правильно или нет поступил Хайнц и почему? Обоснуйте свой ответ.

Основываясь на ответах детей, Л. Кольберг выделил три уровня нравственного развития, каждый из которых включает две стадии. Уровень нравственного развития ребенка определялся не самим по себе однозначным ответом «да» или «нет», а

содержанием его мотивировки, то есть пониманием того, почему был дан именно такой ответ, умением объяснить причины своего выбора.



Секреты психологии

Моральная жизнь ребенка в значительной степени отражает влияние семейного и школьного круга на его поведение. После пубертата человек видит мир и людей несколько иначе и больше не довольствуется «хорошими привычками», которые ему были преподаны; они кажутся ему посредственными, куцыми в сравнении с ощущаемой им потребностью в абсолюте и совершенстве. Любые трудности его восхищают. Жаждущий успеха, стремящийся к абсолюту, он чувствует потребность в том, чтобы превзойти самого себя.

Морис Дебесс

Л. Кольберг считал, что каждая последующая стадия нравственного становления ребенка основывается на предыдущей, включает ее в себя и подготавливает почву для последующей. Люди любой культурной среды проходят эти стадии, поскольку это обусловлено стадиями развития интеллекта, и различие состоит лишь в скорости их прохождения. Сам же процесс нравственного развития человека не-изменен.

Предконвенциальный (преднравственный) уровень (от четырех до десяти лет). Поступки людей, находящихся на этом уровне нравственного развития, определяются *внешними обстоятельствами (правилами), дабы избежать наказания и заслужить награду*. очки зрения других людей при этом субъектом не учитываются. Моральные решения на этом уровне характеризуются эгоцентризмом и основаны на личном интересе: дети интерпретируют действия как хорошие или плохие в зависимости от реальных последствий таких действий. Этим уровнем развития определяются первые две стадии, приведенные

далее.

Первая стадия: «покорность и наказание». Ответы детей:

1) «Хайнц должен был купить лекарство. Если он его украл, его должны посадить в тюрьму и так или иначе ему придется выплачивать полную стоимость»;

2) «Хайнц должен был украсть лекарство, потому что, если бы он этого не сделал, его замучила бы совесть, он считал бы себя виновником смерти жены»;

3) «Нет ничего страшного в том, что Хайнц решил украсть, так как на самом деле лекарство стоит не 2000 долларов, а много дешевле. Поэтому Хайнц не рискует быть подвергнутым строгому наказанию».

Как видите, несмотря на противоположность ответов, все они характеризует первую стадию нравственного развития ребенка. Это обусловлено тем, что дети прежде всего ориентируются на избегание *возможного наказания* вследствие нарушения установленных правил поведения. «Я должен сделать то, что обещал, иначе меня накажут» – вот главный мотив ответа ребенка. В этих ответах прослеживается мощное влияние эгоцентрической позиции ребенка, предусматривающей одну-единственную точку зрения, накрепко и однозначно связывающую между собой причину и следствие. Другая же возможная точка зрения – ценность человеческой жизни – не учитывается. «Чем больше разбито чашек, тем суровее должно быть наказание» – ведущий мотив ответа трехлетнего Вани, полагающего, что Петя, разбивший 5 чашек, помогая маме накрыть на стол, заслуживает большего наказания, нежели Саша, без спросу взявший конфеты из буфета и разбивший при этом только одну чашку. Другая возможная точка зрения – мотивы поведения Пети и Саши – Ваней не учитывается. Он сосредоточен на собственном «Я» и жестко ориентируется на двуединство: «боль – удовольствие».

Вторая стадия: «личный интерес». Ответы детей:

1) «Если Хайнц не хочет потерять супругу, он должен украсть лекарство. Возможно, его посадят в тюрьму, но зато он сохранит свою жену. Ведь когда умирает ваша собака – это одно, так как в ней нет особой нужды. Не знаю, должен ли он был сделать то же ради друга, так как я не уверен, что он пошел бы на кражу ради него»;

2) «Хайнц не должен красть. Иначе все будут считать его вором. Может быть, друзья помогут ему собрать нужную сумму».

Эгоцентрическая позиция ребенка сохраняется. Меняется лишь рассматриваемый объект: на первой стадии – это

возможность наказания вследствие нарушения правил, на этой стадии – личный интерес, личное удовлетворение: «раз ты взял без спросу мою игрушку, то и я у тебя возьму». Если этот человек (в данном случае жена) мне *лично* интересен, тогда это меняет дело, а если он мне не интересен, тогда совсем другое дело. Предмет же личного интереса (удовлетворения) может быть каким угодно.

Таким образом, содержание первого уровня нравственного развития обусловлено либо *мерой вознаграждения или наказания* (первая стадия), либо той *пользой, интересом или удовольствием*, которую можно при этом извлечь.

Конвенциальный уровень (десять – тринадцать лет). Человек, находящийся на этом уровне нравственного развития, ориентируется на *общепринятые, традиционные принципы и нормы поведения, которых придерживаются все или большинство других людей.*

Третья стадия: «одобрение другими людьми». Ответы детей:

1) «Ничего плохого в том, что Хайнц хотел спасти жену, нет. Зато он показал всем, какой он хороший муж. Все знают, что любовь бесценна. Ее ничем не заменишь. Если бы он не любил свою жену настолько, чтобы решиться на все ради ее спасения, его, безусловно, следовало бы осудить»;

2) «Люди не будут считать его плохим из-за кражи ради спасения жены. Но они сочтут, что он ужасный человек, если он не сделает этого»;

3) «Хайнц не должен был красть препарат. Красть вообще нехорошо, так как люди не любят, когда у них крадут то, что им принадлежит».

Несмотря на разность ответов, все они объединены одним ведущим мотивом: «Я хочу делать то, что приятно другим». Для человека, находящегося на этой стадии развития, главное – это поддержание хороших, комфортных отношений с окружающими его людьми. Поэтому основным нравственным критерием становится точка зрения этих людей.

Четвертая стадия: «авторитет, закон, порядок». Ответы детей:

1) «Супружество – это обязательство. Как контракт. Когда женятся, жену обещают любить. Таким образом, долгом Хайнца было спасти ее. С другой стороны, у него не было никакого права идти против закона. Ему нужно будет вернуть фармацевту недостающие деньги и, возможно, искупить свою вину тюремным заключением».

2) «Воровство противозаконно. Хайнц должен был найти другой способ достать лекарство».

Моральное обоснование поступков людьми, находящимися на этой стадии развития, обусловлено признанием ими ответственности (обязанности) и чувства вины, а не одобрения или чувства стыда: «я обязан соблюдать закон». Поэтому дети стремятся заслужить одобрение всего общества, а не только какой-то референтной для них группы людей, как это было на предыдущей, третьей стадии. В принципе большинство взрослых придерживаются нравственных императивов, присущих конвенциальному уровню нравственного сознания.

Постконвенциальный уровень (старше тринадцати лет). Истинная нравственность человека характеризуется именно этим уровнем. Достигнув его, человек судит о поведении, исходя из *своих собственных критериев*, что естественно предполагает и высокий уровень интеллектуальной деятельности.

Пятая стадия: «общественные нормы, принципы и ценности». Ответы подростков:

1) «Если Хайнц не сделает все возможное для спасения жены, он рискует потерять уважение других. Он крадет лекарство во имя благополучия другого человека. Хотя для всех лучше, чтобы законы всегда соблюдались, бывают случаи, когда их нужно нарушить. Каждый сам должен оценивать конечные результаты своих поступков».

Очевидно, что для человека, находящегося на этой стадии развития, ценность личности определяется ее правом быть равной всем другим людям, независимо от занимаемого ею положения и отношений, личных или деловых, в которых он с нею находится. В определенных обстоятельствах человек может принять решение, переступив закон ради спасения жизни другого.



Секреты психологии

К пятнадцати годам понимание ценности

подростком внезапно расширяется и усиливается. Подросток начинает придавать большое значение цене, которую он определяет для действий, ситуаций в зависимости от своих интересов и желаний. Поздороваться с кем-либо – это уже не просто привычка, подобное действие обретает свою ценность, как и собственная подпись; это происходит не вследствие обычного аффективного движения, а в связи с идеями, принципами, которые считаются непреложными. В представлении молодых людей о мире, рядом с миром знания формируется мир ценностей.

Морис Дебесс

Шестая стадия: «универсальные принципы». Ответы подростков:

1) «Жизнь каждого человека имеет самостоятельную ценность, ставящую ее выше каких бы то ни было моральных или юридических принципов. Если человеческая жизнь в опасности, каков бы ни был закон и последствия его нарушения, кража нравственно оправданна»;

2) «По законам, действующим в обществе, Хайнц поступил неправильно, но по законам природы и Бога не прав аптекарь. Человеческая жизнь должна цениться выше финансовой выгоды. Неважно, кто умирает, жена или другой человек, его нужно спасти от смерти».

Аргументация человека, вышедшего на этот уровень нравственности, основывается на хорошо усвоенном универсальном принципе человечности, гуманности: «Человек обязан спасать других от смерти». Жизнь человека имеет ценность во имя самой жизни. Поэтому нет такого закона, пусть даже принятого демократическим путем, авторитета – человеческого или божественного, которые могли бы воспрепятствовать соблюдению этого универсального принципа. Иными словами, нравственная позиция может быть выражена таким образом: «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой».

Опросив студентов университета в Беркли (штат Калифорния), Л. Кольберг обнаружил, что 72 процента из числа опрошенных находятся на втором – конвенциальном – уровне развития морального сознания (32 процента на третьей стадии и 40 процентов – на четвертой). Те же студенты, которые достигли шестой стадии (постконвенциальный уровень морального сознания), имели репутацию возмутителей спокойствия.

Проверяя свою гипотезу, Л. Кольберг исследовал детей,

происходящих из среднего и рабочего классов. Он показал, что все дети проходят одни и те же стадии нравственного развития, но по уровню морального развития дети из семей среднего класса на любом возрастном этапе опережают детей из семей рабочих. По мнению Л. Кольберга, эти различия объясняются тем, что семьи рабочих имеют не столь обширные социальные связи и поэтому хуже ориентируется в общественном устройстве, что сказывается на замедлении темпов морального развития. Подтверждением этому являются результаты его исследования, в котором было показано, что дети с более обширными социальными связями в группе сверстников значительно быстрее проходят все стадии нравственного развития.

Существенное влияние на становление нравственности подростка оказывает общая семейная атмосфера. Например, нравственные установки младших подростков, чьи родители развелись, отличаются от этических норм детей из полных семей. Если для последних доминирующим фактором являются взаимоотношения со сверстниками, то для детей из разведенных семей главными заботами становятся семейные финансовые проблемы.

Опираясь на свои наблюдения, Л. Кольберг сделал вывод о том, что постконвенциального уровня нравственного развития, как правило, достигают подростки со сформированным абстрактным, формальнологическим мышлением. Вместе с тем этот вид умственной деятельности всего лишь предпосылка, а не гарантия достижения постконвенциального уровня. Действительно, можно быть выдающимся теоретиком и при этом оставаться безнравственной личностью. То же мы можем наблюдать и в отношении подростков, когда умственно развитой подросток совершает не просто хулиганские, а подчас преступные действия. Разве они не понимают преступного характера своей деятельности? Конечно, понимают. И тем не менее намеренно совершают по-ступки, которые иначе как агрессивными не назовешь. Подростковый возраст весьма богат проявлениями агрессивного и асоциального по-ведения.

Американский психолог Филип Райс, которого интересовало, как соотносятся между собой моральные суждения и поведение, подчеркивал, что разумные действия далеко не всегда продиктованы благими намерениями. В некоторые случаях такая взаимозависимость (между моральными суждениями и поведением) прослеживается, во многих других – нет, и, значит, этичное поведение обусловлено не только моральными убеждениями, но и другими факторами.

Агрессивность и агрессивное поведение подростка

Агрессивное поведение подростков является частным вопросом данного возраста. Однако это очень важный вопрос с точки зрения оказания реальной помощи подростку и предотвращения патологии в развитии его личности. Поэтому имеет смысл остановиться на психологической сущности агрессивности.

К сожалению, в последние годы отмечается значительный рост как агрессивности подростков, так и проявлений ими противоправного поведения. Агрессивное поведение подростков становится источником душевных страданий не только родителей, но и подростков, которые нередко сами ощущают себя жертвами агрессии со стороны сверстников. Оно вызывает глубокую озабоченность у педагогов и работников правоохранительных учреждений. Оно затрагивает практически всех, кто так или иначе взаимодействует с подростками. Поэтому так важно понять причины, или детерминанты, такого поведения и *условия его становления*.

Причины агрессивного поведения

Американские психологи Роберт Бэрон и Дебора Ричардсон в своем фундаментальном труде «Агрессия» делят причины агрессии на четыре основные группы: социальные, внешние, индивидуальные и биологические.

Значимость социальных детерминант обусловлена тем, что сама агрессия «не возникает в социальном вакууме». «На наше агрессивное поведение, – пишут исследователи, – влияют присутствие и действия других людей из социального окружения». Среди социальных детерминант агрессии ведущее место принадлежит *фрустрации* (когда из-за внезапно возникшего препятствия целенаправленное поведение становится невозможным, что приводит к агрессивным действиям), *физическим и вербальным провокациям*, характеристикам объекта агрессии по некоторым признакам (пол, раса) и *подстрекательству* со стороны окружающих.

Однако агрессию порождают не только слова и поступки других людей. Она может стать следствием действия особенностей среды или ситуации обитания, которые повышают вероятность агрессии. Ими могут стать *параметры физической среды*, создающие дискомфортные условия: жара, шум, теснота, загрязненный воздух, а также воздействие *средств массовой*

информации, и прежде всего кино и телевидения.

Ключевая роль в развитии агрессивности принадлежит индивидуальным, личностным детерминантам, под которыми Р. Бэрон и Д. Ричардсон понимают «устойчивые черты характера и наклонности». Перечень личностных черт, приводимых Р. Бэроном и Д. Ричардсон, весьма разнообразен: от эмоциональной чувствительности и тревожности до установок, ценностных ориентаций и самосознания личности. Несмотря на то, что все еще продолжается спор об относительной важности личностных, социальных и ситуационных детерминант в возникновении агрессии, нетрудно видеть, что в детском и подростковом возрасте роль индивидуальных детерминант агрессии чрезвычайно велика. Поэтому так важно более подробно остановиться именно на этом, индивидуально-личностном аспекте возникновения и развития агрессии.



На приеме у психолога

Меня тревожат его стрелялки

Ситуация. Мой сын-подросток обожает стрелялки. Когда мы с мужем возвращаемся домой, он надевает наушники. Натуралистичные звуковые эффекты – это ерунда в сравнении с тем, что происходит на экране. Ошметки конечностей, кровь, озверелые солдаты, взрывы, выстрелы и бесконечные убийства. Я понимаю, что сейчас такие стрелялки – самое обычное дело, но мне ужасно жаль, что на «убийства» у моего сына времени уходит больше, чем на что-нибудь путное. Чтение, спорт, прогулки, некомпьютерные увлечения – сейчас всего так много, а он бродит по окопам и разрушенным зданиям и убивает всех подряд… В сети постоянно натыкаюсь на жалобы родителей, которые ничего не могут поделать со своими уже взрослыми детьми, весь смысл жизни которых – пройти очередной «уровень». Признаюсь, мы сами дарим на разные

праздники ему игрушки, потому что это его радует. Иногда он экономит на школьных обедах и копит карманные деньги, чтобы купить новую игру. Учится он нормально, хотя бывают и тройки, по дому помогает, если попросишь, дверью не хлопает, не хамит и не грубит. Отношения в семье хорошие и вроде поводов для беспокойства нет. Но почему-то меня это тревожит…

Комментарий. Вы тревожитесь, так как переживаете, что на ваших глазах у сына формируется зависимость. Во всяком случае, у вас есть основания полагать, что дело обстоит именно так. С одной стороны, сын-подросток выглядит как увлеченный человек, который умеет организовать свою жизнь. Он может сам накопить деньги на игру, знает, чего хочет, не грубит, старательно учится, чтобы не возникало ситуаций, при которых школьные трудности будут мешать его любимому занятию. Но с другой, вам кажется, что сын теряет связь с реальностью, все больше уходя в мир компьютерных игр. Попробуйте понять, нет ли симптомов зависимости в поведении сына. Если он испытывает беспокойство и раздражительность, проявляет агрессию, когда лишен возможности играть в стрелялки, не может себя занять, – это тревожный симптом. Если у него нет друзей, ему никто не звонит и не приходит в гости, а на ваши расспросы о друзьях говорит, что они ему неинтересны или отвечает уклончиво, – это тоже тревожный симптом. И в этом случае имеет смысл почитать специальную литературу о зависимостях (специальный раздел есть и в этой книге), а может, обратиться за помощью к специалисту.

Если же таких закономерностей не обнаруживается, вполне возможно, что компьютерные игры – это способ реализации агрессивных побуждений вашего сына, что совсем неопасно в четырнадцать лет. Он нашел социально приемлемый способ разрушения. Деструктивность не надо истреблять, ее надо организовать. Если есть загородный дом – можно попросить сына наколоть дрова, разгрести снег или сделать что-то, что окажется значимым благом для окружающих. Главное, чтобы такие дела были не придуманными специально (лишь бы занять), а естественно необходимыми, в которых он будет принимать участие наряду с вами.

При характеристике агрессии чаще всего используют два основных понятия: «агрессивное поведение» («агрессивные формы поведения») и «агрессивность». Кажущаяся близость этих терминов нередко затрудняет правильное понимание природы самой агрессии.

В жизни бывает так, что, характеризуя того или иного человека, мы говорим: это агрессивная личность. Тем самым мы стараемся подчеркнуть наличие вполне определенного качества, присущего ему, – агрессивности. В то же время иногда мы с удивлением вынуждены констатировать факт агрессивного поведения человека, которого было невозможно заподозрить в агрессивности. Таким образом, сама жизнь подсказывает нам наличие двух разных феноменов – агрессивности как качества личности и агрессивного поведения как целенаправленного действия. Действительно, многозначность понятия «агрессия» достаточно очевидна. Оно может быть применено и в отношении бандита, пытающегося убить свою жертву, и в отношении самой жертвы, сумевшей убить бандита в порядке самообороны. Вместе с тем вряд ли кому придет в голову назвать агрессивным поведение защитившей себя жертвы. Возникает вопрос: какое поведение следует считать агрессивным?

Агрессивное поведение – «это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения», пишут Р. Бэрон и Д. Ричардсон, подчеркивая при этом не эмоциональный или мотивационный, а именно поведенческий аспект проявления агрессии.

Однако любое поведение – это всегда поведение конкретного человека. И оно определяется не только ситуацией, в которой он находится, людьми, с которыми он взаимодействует, но и его индивидуальными особенностями. Именно они характеризуют его со стороны психологических качеств, зная которые можно спрогнозировать возможное поведение. И мы нередко ошибаемся в этом прогнозе, поскольку сами по себе качества – это только возможности, предпосылки того или иного действия или поступка. Они могут проявиться в поведении, а могут и не проявиться. В конце концов, решение, как поступить, всегда остается за человеком, а не за качеством. С этой точки зрения взгляд на агрессивность как устойчивое качество личности – это всего лишь понимание того, что агрессивность есть предпосылка, возможность агрессивного поведения. Поэтому прав А. А. Реан, когда говорит, что не за всяким агрессивным поведением стоит агрессивная личность, равно как не каждая агрессивная личность должна обязательно демонстрировать агрессивное поведение.

Итак, если агрессивное поведение и агрессивность – это разные, хотя и связанные между собой, понятия, то и природа их должна быть различной.

Факт агрессивного поведения – это всегда целостный акт, требующий проявления целостности на уровне всего человека. Следовательно, природа агрессивных форм поведения заключается не в отдельных психологических образованиях, качествах или свойствах, а в рамках единой структурно организованной и цельной системы человека. Уже говорилось, что агрессивное поведение – это прежде всего целенаправленное и преднамеренное поведение, то есть это *сознательное* поведение человека. И если это так, то ведущая роль в организации такого поведения принадлежит таким личностным образованиям, которые характеризуют систему установок и ценностей личности, уровень сформированности ее самосознания. Иными словами, человека, демонстрирующего устойчивое агрессивное по-ведение, должны отличать специфический набор установок и ценностных ориентаций, специфическая структура его самосознания.



Секреты психологии

Подросток часто не способен относиться к родителям снисходительно в силу своего возрастного максимализма. Он может в сердцах, в пылу ссоры сказать довольно обидные слова, даже заявить, что ненавидит родителей. Однако в большинстве случаев подобное отношение – всего лишь побочный эффект «борьбы за независимость», на самом деле подросток уважает и любит своих родных, но просто не в силах справиться со своими эмоциями. Порой родители своим поведением сами провоцируют ребенка на протестные, агрессивные и даже асоциальные реакции.

Марина Кравцова

Истоки агрессивного поведения нужно искать в уровне развития личности, и прежде всего – в уровне сформированности

самосознания подростка. Наименее агрессивное поведение демонстрируют подростки, у которых в самосознании есть прочные смысловые связи между знаниями об окружающем мире и осмысленным отношением к этому миру; связь между ценностями, принятыми в его окружении, и собственными достоинствами и возможностями подростка. Отсюда связь между актуальным и идеальным «Я». Принимаемое различие между ними и соотносимое с этим различием желание совершенствоваться. В любом случае подростки с социально приемлемым поведением имеют так называемую амбивалентную самооценку, то есть принимают себя как ценное явление, что позволяет им относиться к своим недостаткам как к поводу поработать с ними или принять их как индивидуальную особенность.

Девиантные подростки сомневаются в своей самоценности. Часто негативные эмоции сглаживаются отсутствием связей между явлениями. Например, между низкой профессиональной подготовкой и социальным одобрением. Между агрессивным поведением и успехом у противоположного пола.

В структуре самосознания девиантных подростков слабо развиты такие его параметры, как актуальное и идеальное «Я»: очень мало связей с личностными и поведенческими параметрами. Зато у них интенсивнее, чем в группе законопослушных, представлены связи личностных и поведенческих параметров с такими составляющими самосознания, как сравнительная и потенциальная самооценка. Первая выражает субъективные представления подростков о собственной значимости (ценности) со стороны окружающих, а вторая – его возможные достижения в будущем. Таким образом, девиантные подростки как бы игнорируют свое настоящее «Я», для них неактуально идеальное «Я». Их представление о себе связано с оценкой себя в будущем и мнением сверстников. Высокая степень эмоциональной зависимости от мнения окружающих, особенно сверстников, создает напряжение, тревогу. Поэтому подросток не может спокойно оценить свои недочеты и возможности, чтобы что-то предпринять. Его актуальной задачей является снятие напряжения, избавление от страха быть плохим, не-приятным. В таком состоянии трезвый анализ и сопоставление своего реального и идеального «Я» затруднены, а часто и невозможны. Получение принятия, одобрения кого-нибудь за что-нибудь, но именно сейчас – главная задача агрессивного поведения. Их устраивает даже примитивное признание их превосходства в виде страха противника.



Секреты психологии

Делинквентные подростки такого типа являются заложниками собственной морали. Они пытаются уклониться от выполнения слишком строгих требований их эго-идеала и за это бывают наказаны. Но для того чтобы наблюдать действие бессознательного чувства вины, нам необязательно обращаться к деликвентным подросткам. Непослушание в детском саду и плохое поведение в школе связано с влиянием тех же самых механизмов. Наши действия совпадают с потребностями детей, когда мы их наказываем. На мгновение их потребность в наказании удовлетворяется, но никаких улучшений в поведении мы тем самым не добьемся. Бессознательное чувство вины может присоединиться к какому-либо имеющемуся в реальности поступку, и последующее наказание доставит удовольствие вместо страдания, даст временное облегчение и позволит ребенку продолжать свое противостояние и абсолютно не подчиняться дисциплине. Привычные методы воспитания здесь не сработают. Не выведя на поверхность чувство вины, мы ничего не сможем сделать касательно воспитания как нормального ребенка, так и антисоциального.

Август Айхорн

Законопослушные подростки отчетливо демонстрируют противоположные тенденции. Они в большей степени опираются на представление о себе в настоящем, чем в будущем, у них высока роль идеального «Я». Качественное содержание актуального «Я» законопослушных подростков согласовано с их оценкой себя в будущем, чего нет в группе девиантных. Все сказанное позволяет говорить о деформации самосознания девиантных подростков, что проявляется в их поведении.

Самосознание оказывает весьма существенное влияние на агрессивные формы поведения подростков – или, другими

словами, структура самосознания у подростков с агрессивными формами поведения в значительной степени деформирована. В частности, это касается образа идеального «Я» (одного из составляющих самосознания), а само его содержание значительно отличается от объективной характеристики. Деформированное самосознание не позволяет подростку согласовывать знание о своих возможностях со своими притязаниями, свой интеллектуальный, личностный, профессиональный багаж, необходимые усилия с образом «Я» в будущем. Такие дети имеют уверенность, ничем, впрочем, не подкрепленную, что в будущем они будут очень значительными, не важно в чем.

Что касается причин агрессивности, то они связаны с индивидуальными особенностями: с врожденными – такими, например, как темперамент, и приобретенными в процессе развития, к которым можно отнести, к примеру, некоторые акцентуации характера (об этом чуть ниже). Эмоциональная чувствительность и раздражительность, уровень тревожности, некоторые эмоции, входящие в так называемый комплекс враждебности: гнев, отвращение и презрение, а также эмоция страха – совокупное действие этих характеристик и обусловливает готовность человека к агрессивным действиям.



Секреты психологии

Фактически серьезные конфликты отмечаются только в 15–25 процентах семей. Большинство конфликтов обычно возникают по таким заурядным проблемам, как работа по дому, режим дня, свидания, отметки, внешний вид и поведение за столом. Конфликты между родителями и детьми по поводу основных экономических, религиозных, социальных или политических ценностей редки.

Грейс Крайг

Агрессивность как индивидуальное качество максимально проявляется в раннем, дошкольном, младшем школьном и

младшем подростковом возрасте. Это связано с тем, что в это время агрессивность проявляет себя спонтанно, непроизвольно, так как механизмы самоконтроля еще не развиты (и самосознание не сформировано). А значит, детский и отчасти подростковый период – это период преимущественного проявления агрессивности, нежели агрессивного поведения.

По мере развития личности ребенка, а затем подростка агрессивность становится все более контролируемым качеством при условии, что формируются конкретные механизмы, ответственные за этот контроль. Во многом это зависит от окружения ребенка, и прежде всего от его родителей, семьи. Чем более оптимальные условия для развития ребенка были созданы, тем ниже вероятность проявления сознательных форм агрессивного поведения в будущем. Какие же условия приводят к возникновению агрессивных форм поведения ребенка?

Условия становления агрессивного поведения

Можно выделить три основных фактора становления агрессивных форм поведения: семья, взаимоотношения со сверстниками и СМИ.

1. Семья как фактор агрессивного поведения

Свои первые знания о моделях агрессивного поведения дети приобретают в семье. Именно в семье ребенок проходит свой первый этап социализации, и именно там он может усвоить первый урок агрессивного поведения. Что же способствует лучшему усвоению этого урока?



Секреты психологии

В период отрочества неизбежно возрастает количество семейных ссор. Многие исследователи считают, что битвы, которые разгораются по поводу таких повседневных дел, как работа по дому, одежда,

учеба и семейные обеды, служат полезной цели. Они позволяют подростку на сравнительно незначительных проблемах проверить степень своей независимости в безопасной семейной обстановке. Фактически слово «переговоры» стало одним из важнейших слов в психологии отрочества и юности. Вместо того чтобы говорить о бунте и болезненном отделении подростков от семьи, многие психологи теперь предпочитают описывать этот период как время, когда родители и подростки договариваются о новых отношениях между собой. Подросток должен получить большую независимость в своей жизни; родители должны научиться смотреть на своего ребенка как на равного, имеющего право на свое мнение человека.

Грейс Крайг

Во-первых, это характер семейных взаимоотношений. Так, исследователи выяснили, что в семьях подростков-правонарушителей ссоры и скандалы отмечались в 39 процентах семей, драки между родителями – в 24 процентах семей, постоянная вражда между супругами – в 12 процентах. На конфликтные отношения в семье как источник негативных переживаний указали 56 процентов мальчиков и 78 процентов девочек из группы трудных подростков и 47 процентов мальчиков и 18 процентов девочек из группы благополучных (данные исследований И. А. Горьковой).

Во-вторых, это стиль семейного руководства. Частые и неоправданно жестокие наказания, впрочем, как и отсутствие контроля и присмотра за детьми, провоцируют детей к агрессивному поведению. Более того, дети, усвоившие агрессивные формы поведения в результате показаний, став взрослыми, столь же сурово наказывают уже своих детей. Другим отрицательным следствием карательной политики родителей могут стать активные либо пассивные формы сопротивления детей. Частые наказания, возбуждающие и расстраивающие детей, могут привести к тому, что они забывают причину, вызвавшую наказание. При этом исчезает «воспитательный эффект», на который рассчитывали родители. Наконец, дети, приученные к частым и неоправданным наказаниям, оказываются неспособными к принятию правил приемлемого поведения, поскольку наказание заставляет ребенка имитировать желательное для взрослых поведение, но не устраняет причины нежелательного.

Каким должно быть наказание? Во-первых, оно должно быть

напрямую связано с поведением ребенка, и временной разрыв между проступком и наказанием должен быть минимальным. Во-вторых, нужно проявлять последовательность, когда за одно и то же нарушение всегда назначается одна и та же санкция. Кроме того, не следует грозить наказанием и не осуществлять его. В-третьих, любое наказание требует разъяснений и предложений альтернативных вариантов поведения. Разъяснения помогают ребенку понять, что в его поведении не поощряется и какие предлагаемые альтернативы не создают барьеры в поведении ребенка. В-четвертых, родителям необходимо позаботиться о справедливости наказания. То есть адекватность преступления и наказания должна быть оговорена заранее и приниматься ребенком. Здесь неуместны как слишком суровое, по мнению ребенка, так и слишком легкое наказание.



Секреты психологии

Пассивный нейтралитет еще хуже, чем агрессивный конфликт между поколениями. Противоположность любви – не ненависть. Ненависть – это та же любовь, противоположность любви – безразличие.

Франсуаза Дольто

Главная задача наказания – дать ребенку или подростку эмпирические, наглядные, практические знания о том, что некоторое поведение приводит к страданию, то есть показать причинно-следственные связи жизненных явлений. В семьях, являющихся патогенным фактором в развитии агрессивной личности, страдания детей рассматриваются как компенсация страдания взрослых. «Плохим» считается такое поведение подростка, которое привело к каким-то потерям взрослых. Они потеряли время, свои деньги, свой покой, свое «лицо» и т. д. Причины, мотивы поведения ребенка не учитываются, ими даже не интересуются. Ребенок воспринимается как потенциальная или актуальная опасность. Такое отношение взрослых создает в ребенке хроническое напряжение в виде обиды, злобы, страха,

которые переходят в поведенческие формы: крик, ругательства, грубость, порчу предметов, даже физическое воздействие на окружающих.

2. Взаимоотношения со сверстниками

Следующим значимым фактором становления агрессивных форм поведения являются взаимоотношения со сверстниками. Например, дети, в течение пяти лет регулярно посещавшие детский сад, оценивались учителями как более агрессивные, чем посещавшие детский сад менее регулярно. Агрессивное поведение связано и с положением ребенка в кругу своих сверстников. Отвержение ребенка другими детьми и низкий социальный статус в группе сверстников также провоцируют его к применению агрессивных форм поведения. Это характерно и для периода обучения в начальной школе.

3. Средства массовой информации

Третьим фактором усвоения ребенком моделей агрессивного поведения являются СМИ, и прежде всего кино и телевидение. Ученые выяснили, что просмотр сцен насилия иногда приводит к возникновению склонности к агрессивному поведению, если семейные отношения или общение со сверстниками подкрепляют такое поведение. Однако далеко не все дети после просмотра передач проявляют агрессивное поведение. То же относится и к компьютерным играм: многие подростки, увлекающиеся «кровавыми» играми, в реальной жизни могут быть совершенно миролюбивыми и доброжелательными людьми, которые демонстрируют агрессивное поведение не больше, чем их сверстники, не являющиеся «геймерами». Можно предположить, что связь между информационным источником и подростковым поведением не так проста и прямолинейна. Агрессивное поведение как черта девиантной личности возникает не от просмотра боевиков и «ужастиков» или участия в «кровавых» играх. Для этого есть вполне определенные причины: отвержение ребенка, критика и необоснованные претензии к нему, жестокое отторжение, непонимание, отсутствие любви и заботы о нем. Список можно продолжать. Агрессивная личность лишь находит в таких играх и фильмах подтверждение уместности своих действий и новые формы выражения агрессии.

Миролюбивые и доброжелательные подростки используют СМИ по назначению: и фильм, и игра остаются для них игровым полем и не идентифицируются с реальной жизнью. Деструктивное поведение с конструктивным результатом необходимо активному подростку. Разобрать старый сарай,

поколоть дрова или лед во дворе весной – полезная акция для развития. Вот поэтому в «стрелялках» надо выйти на новый уровень, а в кино надо, чтобы «наши» – честные и справедливые – обязательно победили.

Акцентуации характера и нарушения поведения подростка

Трудности, которые испытывают подростки, обусловлены в том числе и их характерологическими особенностями. Речь идет о так называемых акцентуациях характера, проявляющихся в подростковом возрасте и влияющих на поведение подростков.

Особенности развития самосознания подростка, в том числе и такой его составляющей, как система отношений к самому себе, позволяют ученым говорить о незавершенности процесса формирования характера в подростковом возрасте. Известный российский детский психоневролог А. Е. Личко подчеркивает, что в этом возрасте характер как таковой еще не сформирован и потому лучше говорить лишь об отдельных акцентуированных его чертах.

Акцентуации характера – это крайний вариант нормы, когда отдельная черта чрезмерно усилена, отчего и возникает избирательная уязвимость человека в отношении определенных воздействий. Закрепление некоторых патологических черт характера мешает подростку адаптироваться к окружающей среде и может стать одной из причин его отклоняющегося поведения. Не случайно акцентуации характера рассматриваются в качестве предпосылок отклоняющегося (девиантного) поведения подростков (*табл. 5*). Во всяком случае, можно с уверенностью сказать, что именно акцентуации делают подростковый возраст «трудным».

Таблица 5

Типы акцентуаций и их характеристика[4],[5]

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Гипертимный тип		
Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам и авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозволенного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке им своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь *Привлекательные черты:* энергичность, жажда деятельности, инициативность, чувство нового, оптимизм *Отталкивающие черты:* легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей	Противопоказаны монотонность, одиночество;условия жесткой дисциплины, постоянные нравоучения могут вызвать гнев. Возможна склонность к заболеванию маниакально-депрессивным психозом	Работа, связанная с постоянным общением:организаторская деятельность, снабженец, служба сбыта, спорт, театр. Склонны к смене профессий, места работы

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Дистимный (астеноневротический) тип		
Постоянно пониженное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготятся шумным обществом, с одноклассниками близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними и склонны им подчиняться *Привлекательные черты:* серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость *Негативные черты:* пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива»	Противопоказаны ситуации, требующие бурной деятельности, и смена привычного образа. Склонность к невротической депрессии	Работа, не требующая широкого круга общения

Примечание 1[6]

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Циклотимный (циклоидный) тип		
Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности), при этом период спада случается чаще и может продолжаться 1–2 недели; периоды подъема, хотя и случаются реже, однако бывают более яркими — в это время подросток снова становится общительным, стремится быть в компании, наверстывает то, что было упущено в период спада *Привлекательные черты:* см. гипертимный тип *Негативные черты:* см. дистимный тип	В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада — с дистимической. В период спада обостренно воспринимают неприятности, вплоть до самоубийства. Возможна предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу	Интересы зависят от цикла настроения. Склонны к разочарованию в профессии, смене места работы

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Эмотивный (лабильный) тип		
Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение. Предпочитают узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступают в конфликты, играют в них пассивную роль. Обиды не выплескивают наружу *Привлекательные черты:* альтруизм, сострадание, жалостливость, радуются чужим удачам; исполнительны, с высоким чувством долга; хорошие семьянины *Негативные черты:* крайняя чувствительность, слезливость; могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей	Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных воспринимается трагически. Противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Выявляется предрасположенность к невротической депрессии, инфаркту, гипертонии	Сфера искусств, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Демонстративный тип		
Выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывают о своих неблаговидных поступках. Поведение зависит от человека, с которым он имеет дело, высокая приспособляемость к людям *Привлекательные черты:* обходительность, упорство, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность *Негативные черты:* эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, отлынивание от работы, склонность «заболевать» в самые ответственные и трудные моменты; склонность к интригам и самоуверенности и высоким притязаниям; провоцируют конфликты, при этом активно защищаются	Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывает истерические реакции. Склонность к истерии. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают	Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Возбудимый тип		
Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуслужливы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки *Привлекательные черты:* вне приступов гнева — добросовестность и аккуратность, любовь к детям *Негативные черты:* раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над влечениями	Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, нравоучениям, аморальное поведение, злоупотребление алкоголем, асоциальные поступки	Физический труд, атлетические виды спорта. Из-за неуживчивости часто меняют место работы. Необходимо развивать выдержку, самоконтроль

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Педантичный (психастенический) тип		
Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способны замучить посетителей формальными требованиями, изнурят домашних чрезмерной аккуратностью *Привлекательные черты:* добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и чувствах, ровное настроение *Негативные черты:* формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других	Ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг. Может быть предрасположенность к навязчивостям, психастении	Профессии, не связанные с большой ответственностью, предпочитают «бумажную работу», не склонны менять место работы

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Застреваемый тип		
«Застревают» на своих чувствах, мыслях, не могут забыть обид, «сводят счеты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной, четко определен круг друзей и врагов. Проявляют властолюбие — «занудливость нравоучителя» *Привлекательные черты*: стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды *Негативные черты*: обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости	Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствия к достижению честолюбивых целей, ситуация ревнивости способна вызвать «бред преследования, ревности»	Работа, дающая ощущение независимости и возможности проявить себя. Необходимо развивать гибкость, даже забывчивость

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Тревожный тип		
Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, пассивная роль *Привлекательные черты*: дружелюбие, самокритичность, исполнительность *Негативные черты*: боязливость, мнительность, вследствие беззащитности служит подчас мишенью для шуток, «козлом отпущения»	Ситуация, страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений противопоказаны. Склонность к психостении	Трудно быть руководителем, принимать ответственные решения, так как будет бесконечно взвешивать, переживать, а решение принять не сможет

Особенности общения и поведения	Ситуации, в которых возможен конфликт	Предпочитаемая деятельность
Экзальтированный тип		
Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость *Привлекательные черты*: альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязаны к друзьям *Негативные черты*: чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию	Неудачи, горестные события воспринимают трагически. Склонность к невротической депрессии	Сфера искусств, художественные виды спорта. Профессии, связанные с близостью к природе

Примечание 1[7]

Как уже отмечалось выше, отдельные акцентуации характера могут быть связаны с проявлениями подростками асоциального поведения. Следует отметить, что среди девиантных подростков гораздо меньше подростков общительных, энергичных и оптимистичных (гипертимный тип), робких, тревожных, пугливых (тревожный тип), эмоционально-чувствительных, мягких и участливых (эмотивный тип). Сами по себе эти личностные особенности вряд ли следует рассматривать в качестве присущих девиантному поведению. Но в сочетании с другими личностными параметрами (например, самосознания) они могут стать предпосылками в том числе и для формирования агрессивного, противоправного поведения и закрепления девиантных черт личности.

Развенчивая мифы…

Характеристику подросткового возраста мы начали с описания его мифов, распространенных среди взрослых. С помощью современных научных психологических знаний об этом периоде развития мы постарались их развенчать и помочь вам

составить более реалистичное представление о подростках. Особенно важно усвоить следующее.

1. Подростковый возраст не является временем патологии. Это нормальный и совершенно необходимый период развития человека. Большинство подростков справляются со всеми возрастными проблемами. И лучшее подтверждение тому – мы сами, взрослые люди.

2. Ни один период в жизни человека (разве что только внутри-утробный) не характеризуется столь быстрыми темпами развития, как подростковый. В плане физиологии между быстро развивающейся девушкой и медленно развивающимся мальчиком возможен разрыв в шесть лет. Столь же велики могут быть отличия в умственном, эмоциональном и социальном развитии подростков.

3. Да, некоторые подростки еще дети, но многие (особенно в половом отношении) уже взрослые.

4. Любое развитие подростка (физическое, эмоциональное, умственное или личностное) происходит несинхронно, неравномерно. Хорошо развитые физически мальчики и девочки не всегда и не обязательно столь же хорошо развиты умственно и эмоционально. Дети же с задержками физического или полового развития не могут быть готовы к выполнению серьезных обязанностей наряду со взрослыми.

5. Подростковый возраст – это переходный, кризисный период в жизни человека, и он характеризуется своими особенностями. Не стоит преувеличивать проблемы и трудности, равно как и преуменьшать их. Взрослый не имеет права абстрагироваться от этих проблем. Наоборот, его задача – зная особенности подростка, помочь ему в создании условий для *самостоятельного* и *успешного* разрешения им этих проблем и трудностей.

Подростковая одаренность

Одаренность и подростковый возраст

Одна из традиционных точек зрения предлагает рассматривать подростковый возраст как период отчуждения от взрослых. Однако процесс этот не столь однозначен, как принято считать. Стремление отстаивать собственную независимость, противопоставлять себя взрослым сочетается у подростка с ожидаем поддержки, одобрения и защиты с их стороны. Подросток не так некритичен к взрослым, как младший школьник. Он еще продолжает в значительной мере доверять взрослым, высоко ценит их мнение. Ему важна не столько возможность распоряжаться собой, сколько признание окружающими его независимости и равенства с взрослым.

Общение со сверстниками в этом возрасте постепенно начинает становиться ведущим фактором развития личности, вытесняя с этой роли учение, игру и другие виды деятельности. В общении формируются важнейшие психические новообразования, характерные для данного возраста. Стремление подростка к самоутверждению в среде сверстников нередко приводит к повышенной конформности в отношении к нормам и ценностям группы. Это делает данный возрастной этап особенно уязвимым в плане развития негативных личностных свойств и вредных привычек под воздействием сверстников.

С точки зрения развития одаренности важно то, что данный возраст характеризуется бурным развитием познавательных процессов. Активно развивается абстрактное, теоретическое мышление, формируется и бурно прогрессирует способность к гипотетико-дедуктивным суждениям, появляется способность к сложным умозаключениям, не связанным с конкретными представлениями. Интенсивное формирование мышления приводит к развитию рефлексии, что, в свою очередь, содействует развитию самосознания. Вместе с тем в этот период усиливаются индивидуальные различия в этих процессах.

Подростковый возраст – начало нового периода в развитии личности, не случайно именуемого «переходным». Его главная ценность в том, что без полноценного проживания этого периода многие качества личности, индивидуальные особенности оказываются либо не развиты, либо развиты не в полной мере. Коррекция этого в дальнейшем может быть сопряжена с большими трудностями.

У подростков, как свидетельствуют специальные исследования, ярко выражено эмоциональное отношение к учебным предметам. Почти все они считают себя очень способными к освоению большинства из них, причем основным критерием служит не реальная успешность их, а субъективное отношение к ним. Поэтому важно, чтобы учебные занятия сопровождались положительными эмоциональными переживаниями.



Секреты психологии

Гениальная натура может сгореть, не воплотив в мире ничего ценного. Талант обычно создает ценности и оценивается. В таланте есть умеренность и размеренность. В гениальности – всегда безмерность. Природа гениальности всегда революционна. Талант действует в середине культуры с ее «науками и искусствами». Гениальность действует в концах и началах и не знает граней. Талант есть послушание. Гениальность – дерзновение. Талант от «мира сего». Гениальность от «мира иного».

Николай Бердяев

Основными признаками одаренности, проявляющейся в подростковый период, считаются: повышенная восприимчивость к учению; более быстрый темп продвижения и более выраженные творческие проявления. Исследования Н. С. Лейтеса показали, что с годами не только возрастают умственные возможности, но и происходит ограничение, вытеснение более ранних свойств, становление новых. «Формирование и обогащение психики ребенка, – отмечает Н. С. Лейтес, – идет в таком темпе и с такой интенсивностью, которые будут уже недоступны в более зрелые годы». В этом отношении все дети одаренные, и более того, это позволяет утверждать, что дети одареннее взрослых.

При этом несложно заметить, что высокий динамизм умственного развития у всех детей, даже при относительно

одинаковых условиях, приводит к разным результатам. На практике мы сталкиваемся с весьма существенными различиями в уровне умственного развития разных детей, или, говоря иначе, встречаются и «выдающиеся дети».

Для каждого этапа детства характерна специфическая возрастная чувствительность, особая отзывчивость на окружающее, которая проявляется в избирательности внимания, в своеобразии воображения и проявлениях чувств. На каждой возрастной ступени мы сталкиваемся со своеобразием интеллекта – умственными чертами, не свойственными ни предыдущим, ни последующим возрастам.

Н. С. Лейтес отмечает, что умственная одаренность в школьные годы еще весьма сильно отличается от тех развитых специализированных достоинств ума, которые свойственны взрослым. Однако уже проявившиеся типологические различия играют вполне осязаемую роль: они могут указывать на некоторые будущие черты индивидуальности и во многом обусловить дальнейший ход умственного развития.

Модель одаренности

Детская одаренность в англосаксонской и несколько в меньшей мере русской научной традиции рассматривалась как предвестник будущих высоких достижений. Определялась она на протяжении первой половины XX века преимущественно по тестам IQ. Однако американский психолог Эмиль Поль Торренс в ходе собственных исследований пришел к выводу, что успешны в творческой деятельности в школе и после ее окончания, как правило, не дети с высокой академической успешностью и не те, кто имеет высокие показатели по интеллектуальному тестированию (IQ) (точнее, эти показатели важны, но они не являются единственными и определяющими условиями высоких достижений в будущем). Для этого требуется кое-что еще, именуемое креативностью.

В предлагаемой Э. П. Торренсом концепции творческой одаренности присутствуют три компонента: творческие способности, творческие умения, творческая мотивация.

Творчество в понимании Э. П. Торренса – естественный процесс, порождаемый сильной потребностью человека в снятии напряжения, возникающего в ситуации незавершенности или неопределенности. Разработанные Э. П. Торренсом на основе этой концепции методики диагностики креативности широко применяются во всем мире.

Понимание одаренности как сочетания уровней развития

интеллекта и креативности подтолкнуло специалистов к необходимости включения в структуру одаренности личностных факторов. Представление об одаренности, где учитываются уровень развития интеллекта, уровень развития креативности и личностные характеристики, является наиболее распространенным на сегодняшний день.

Среди концепций одаренности такого рода одной из самых популярных является модель американского психолога Джозефа Рензулли. Дж. Рензулли считает, что поведение человека отражает взаимодействие между тремя основными группами человеческих качеств: доминирующая мотивация, выдающиеся способности (интеллект) и креативность.

Представляют интерес не только выделенные Дж. Рензулли факторы одаренности, но в особенности того, как ученый описывает процесс взаимозависимости и взаимодействия между ними. Наиболее наглядно это выражено в предложенной им графической схеме, где потенциал личности предстает в виде трех взаимно пересекающихся окружностей (*рис. 2*). Каждая окружность символизирует один из трех выделенных факторов. Одаренность выступает как результат взаимного наложения трех факторов, что и символизируют три пересекающиеся окружности.



Рис. 2. Модель одаренности

Включенность в задачу (мотивация). При решении задачи диагностики и развития одаренности важно не только то, что делает индивид, но и то, зачем он это делает, что движет им, что

заставляет его действовать. При всем возможном и реальном многообразии мотивов поведения и деятельности все они могут быть поделены на несколько групп.

1. Мотивы, заложенные в самой деятельности (учебной, художественной и др.) и связанные с ее прямым продуктом:

• *«мотивация содержанием»* имеет место, когда, например, ребенка побуждает учиться стремление узнавать новые факты, овладевать знаниями, способами действий, проникать в суть явлений. Другими словами, интерес к самой математике (биологии, живописи, музыке и т. п.) и есть то, что побуждает заниматься ей;

• *«мотивация процессом»* имеет место, когда ребенком движут мотивы, связанные с процессом деятельности. Например, когда его увлекает уже не столько содержание, сколько процесс общения с педагогом, возможности взаимодействия с соучениками, игровые приемы, технические средства обучения и др. Применительно, например, к занятиям живописью процесс работы с бумагой, кисточками, краской (акварель, гуашь, масло) будет побуждать юного художника заниматься живописью.

2. Мотивы, связанные с косвенным продуктом деятельности:

• *«широкие социальные мотивы»,* которые можно условно разделить на подгруппы: а) общественно ценные – это мотивы долга, ответственности, чести и т. п.; б) узколичные (так называемая престижная мотивация) – это мотивы самоутверждения, самоопределения, самосовершенствования;

• *«мотивы избегания неприятностей»* – речь идет о деятельности на основе принуждения, страха быть «наказанным» и т. п.



Секреты психологии

Великий философ Карл Ясперс говорил, что «человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он делает своим». Для многих этим делом становится творчество… При этом цель и смыслы реализуются в самом процессе, а не в результате творчества. «Цель

творчества – самоотдача», – не зря сказал Б. Пастернак. Поэзия в его понимании – непрестанная самоотдача, движение, процесс, открытие. Если думать о результате, «шумихе, успехе», то можно пролететь мимо цели.

Н. Т. Оганесян

Данная классификация, как любая схема, значительно беднее и проще, чем реальная жизнь, но она в целом отражает суть рассматриваемых явлений. Каждому учащемуся свойственны чувство долга и ответственности, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию, в какой-то мере интересны и содержание, и процесс учебной деятельности, свойственна боязнь неудачи. Но характеризуя его мотивацию, следует говорить не об отсутствии каких-либо мотивов, а об их иерархии. То есть о том, какие мотивы доминируют в мотивационно-потребностной сфере личности, а какие находятся в подчиненном положении.

С точки зрения оценки одаренности желательно, чтобы доминировали мотивы, связанные с содержанием деятельности. Доминирование этой группы мотивов характеризует одаренного индивида. При этом важно отметить, что определяющую роль в доминировании мотивов будет играть микросреда, в которой растет ребенок. Именно позиция окружающих ребенка взрослых во многом определяет то, как будет выглядеть иерархическая структура его мотивационно-потребностной сферы.

Креативность. Природа творчества едина, а потому и способность творить универсальна. Творчество, если его условно рассматривать с точки зрения осуществления какой-либо деятельности (научной, художественной, практической), определяется ее особенностями, но при этом креативность как черта личности универсальна и от деятельности напрямую не зависит.

Креативность (от *англ.* creation – «создавать, творить») – интегративное личностное свойство создавать субъективную модель мира с помощью сенсорных, когнитивных и аффективных систем в целях максимально гибкой адаптации индивида к окружающей среде.

При тестовой оценке креативности обычно учитываются четыре параметра: продуктивность, или «беглость», мышления; оригинальность мышления; гибкость мышления; и способность разрабатывать идею.

Несмотря на то, что выделенные критерии креативности дискуссионны, а попытки ее выявления с помощью стандартизированных тестов подвергаются жесткой критике,

нельзя не отметить, что указанные критерии, вполне способны служить общими ориентирами и при диагностике, и при решении задач развития.

Способности выше среднего уровня (интеллект). Для успешного выполнения любой деятельности личности необходим комплекс специфических характеристик, качеств и свойств. Не каждый человек в силу этого может стать выдающимся спортсменом, пианистом, математиком или политиком. Необходимо то, что мы здесь именуем способностями выше среднего уровня. Если общие способности (интеллект и др.) ниже тех, что требуются для успешного выполнения данной деятельности, то человек будет в этой деятельности неуспешен. Если же уровень их развития оптимален, то мы вправе рассчитывать на успешность индивида.

Для успешности личности в деятельности необходимы не столько способности выше среднего уровня (максимально высокий интеллект), сколько оптимальный уровень способностей (интеллекта) – не ниже и даже не выше порогов, необходимых для полноценного участия в ней. Отметим, что степень успешности при соблюдении этого условия (общие способности человека не ниже и не выше допустимого для данной деятельности порога) регулируют уже другие факторы, такие как воля, настойчивость и т. п. Понимая эти тонкости, мы, ориентируясь на тему нашей главы, сосредоточимся на способностях выше среднего уровня.



Секреты психологии

Незаурядность интеллекта может обнаруживаться в разные возрастные периоды. Поэтому заблуждением было бы думать, что у ребенка с обычным умственным уровнем не смогут в дальнейшем проявиться большие, а то и выдающиеся способности. Нередко незаурядные способности оказываются неожиданно как бы разбужены – при удачном индивидуальном подходе, при более благоприятных обстоятельствах. То, что свойства

одаренности иногда выступают на более поздних возрастных этапах, может быть и генетически обусловлено.

Натан Лейтес

Большая часть способностей, как уже отмечалось, имеет универсальный характер, но есть и исключительные, специальные, обеспечивающие успешность выполнения определенной, конкретной деятельности. Есть необходимый и довольно специфичный набор качеств и способностей для успешной игры на скрипке, занятий математикой, живописью, плаванием и др. Для реализации личности в избранной сфере без этих качеств не обойтись.

Конечно, недостаток развития у человека одних способностей может быть частично восполнен, компенсирован за счет более интенсивного развития других. Иногда этого хватает, чтобы добиться высоких и даже выдающихся результатов. Например, многие известные музыканты не имели так называемого «абсолютного слуха», но этот недостаток компенсировался более высоким уровнем развития чувства ритма или иными способностями. Или другой пример: многие известные живописцы уступали по уровню «цветоразличения» известным колористам, но это не помешало им стать знаменитыми художниками.

Таким образом, одаренность следует рассматривать как взаимодействие между тремя основными группами качеств личности: мотивацией, способностями выше среднего уровня (интеллект) и креативностью. При этом изменение каждого из названных качеств личности зависит от наличия и степени развития других.

Положение о врожденной природе и постоянстве одаренности, разделявшееся большинством ученых первой половины XX века, в настоящее время дополнено представлением о том, что она имеет определенную пластичность и в значительной мере связана с развитием личности, особенно в детстве. Формирование и обогащение психики ребенка идет в таком темпе и с такой интенсивностью, которые будут уже недоступны в более зрелые годы. Это позволяет утверждать, что дети «одареннее» взрослых.

Высокая интенсивность умственного развития у всех детей даже при относительно одинаковых условиях приводит к разным результатам. Поэтому на практике мы сталкиваемся с весьма существенными различиями в уровнях умственного развития, что позволяет говорить о факте существования одаренных детей.

Особенности одаренных подростков

Одаренные дети и детская одаренность

Словосочетания «детская одаренность» и «одаренные дети» образованы из родственных слов, но при всей близости этих понятий и внешнем сходстве обозначающих их терминов нельзя не заметить, что речь идет о разных явлениях.

У понятия «детская одаренность» есть смысловой аналог – потенциал личности, поэтому об определенном уровне одаренности (или степени развития этого потенциала) можно говорить применительно к каждому ребенку. А вот словосочетанием «одаренные дети» («одаренный ребенок») обозначается некая исключительность. Произнося его, мы допускаем возможность существования особой группы детей. Эти дети существенно отличаются от сверстников.

Одно из характерных для современной психологии определений понятия «одаренный ребенок» содержится в тексте «Рабочей концепции одаренности» (1998): «Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности». Обратите внимание: одаренность определяется здесь через достижения, которые либо уже продемонстрированы («выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями»), либо будут проявлены в будущем («имеет внутренние предпосылки для таких достижений»).

Каждый ребенок, как справедливо утверждают биологи, это новый эксперимент, затеянный природой. Полагаем, это утверждение в большей степени применимо к одаренным детям, чем к тем, кого относят к норме. При всем индивидуальном своеобразии проявлений одаренности существует довольно много черт, характерных для большинства одаренных детей и выдающихся взрослых, которые часто проявляются в мышлении и поведении ребенка, в его общении со сверстниками и взрослыми.

Ценность их в том, что они могут быть замечены не только практическими психологами, но также педагогами и родителями. Особого внимания заслуживают те качества, которые существенно отличают одаренных детей от их обычных сверстников. Знание о них всегда считалось необходимым для адекватного построения социально-воспитательной практики и образовательного процесса. Поэтому традиционно столь высокий интерес проявлялся к изучению биографий выдающихся людей.

Большинство исследователей, изучавших биографии выдающихся творцов: Леонардо да Винчи, Рембранта, Г. Галилея, Петра I, Д. И. Менделеева, И. Ньютона, Г. В. Ф. Гегеля, Наполеона, М. В. Ломоносова, Ч. Дарвина, И. П. Павлова и др., – пришли к выводам о том, что в детстве эти люди чаще всего характеризовались:

• высоким интеллектом, любознательностью, желанием получить ответы на множество вопросов, стремлением выделиться;

• опережающими возраст умственным развитием, нравственностью, критичностью, прямолинейной честностью, серьезностью;

• настойчивостью, сильной волей, ярко выраженным стремлением к высоким достижениям;

• усердием, твердостью, способностями получать удовлетворение от своей работы, хорошо переносить одиночество, экспрессивностью, открытостью духовному опыту и фантазиям.

Приведем еще один список качеств, характерных для выдающихся людей:

• Рано овладели знаниями в избранной сфере.

• Проявляли высокий интеллект, хорошую память.

• Были увлечены своим делом, энергичны.

• Демонстрировали ярко выраженную независимость, стремление работать в одиночку, индивидуализм.

• Умели контролировать себя.

• Имели стремление контактировать с одаренными юношами и взрослыми.

• Быстро приобретали художественный и интеллектуальный опыт.



Секреты психологии

Творческий акт всегда есть освобождение и преодоление. В нем есть переживание силы.

> Обнаружение своего творческого акта не есть крик боли, пассивного страдания, не есть лирическое излияние. Ужас, боль, расслабленность, гибель должны быть побеждены творчеством. Творчество, по существу, есть выход, исход, победа.
>
> *Николай Бердяев*

В этой связи особый интерес представляют исследования биографов, рассматривавшие особенности взрослых людей, достигших успеха в разных видах деятельности. Так, например, исследователи-биографы утверждают, что многие политики (Т. Джефферсон, А. Линкольн и др.) уже в детстве были: разносторонними, оптимистичными, обладали притягательной силой, хорошо владели речью, были общительны. Военные (Боливар, Кортес, Дрейк и др.) с детства были одержимы одной идеей или целью, легко переносили одиночество, не отличались любознательностью, успехи в интеллектуальных делах имели невысокие, не предавались фантазиям и не пользовались успехом у сверстников. Революционеры (П. Кропоткин, Марат, Робеспьер и др.) уже в детстве были бунтовщиками, отличались мятежными наклонностями, за что подвергались преследованиям. Ученые (И. Ньютон, Д. Аламбер, Р. Декарт и др.) в детстве характеризовались разносторонностью и широтой интересов, с ранних лет были рассудительны и критичны.

Исследование, проведенное американским ученым Катариной Кокс, которая изучала отличительные качества выдающихся людей, оставивших заметный след в истории (всего ею были отобраны биографии ста выдающихся людей), выявило:

- люди с высоким творческим потенциалом, как правило, проявляют свой талант в какой-то одной сфере знаний, им свойственно посвящать жизнь своему призванию;
- дело, которому они служат, требует умения концентрировать волю в течение долгого времени, чтобы решать масштабные задачи;
- продукты творчества – отмеченные печатью таланта произведения искусства, открытия, двигающие вперед науку, – рождаются не вдруг, потому достойной оценки приложенных усилий приходится ждать годами;
- от такой целеустремленности творцов, преданности делу жизни часто страдают семья и человеческие связи;
- творчество «высокого полета» сопряжено с конфликтами и готовностью жертвовать многим.

Другой известный исследователь Говард Гарднер в работе

«Образцовые творцы» приводит свой список типологических характеристик одаренных людей. Список этот заслуживает внимания, так как дополняет и расширяет имеющиеся представления:

• творец появляется на свет в географической точке, удаленной от центров культуры;

• в семье будущего творца царят строгий порядок, жестко насаждаемая дисциплина в лучших традициях типичной буржуазной семьи;

• в юности творческая личность общается с другими родственными талантами;

• выбор будущего поприща предопределяется довольно жестко;

• под сомнение ставятся «незыблемые основы»: либо прямо, либо исподволь создаются произведения, идущие в разрез с тем, что считается общепринятым;

• упорная работа с целью овладения секретами профессионального мастерства в течение десяти лет венчается первым крупным успехом;

• исподволь вызревает понимание, что господствующие догмы и установки порочны в своей основе;

• особое пристрастие к таким объектам, областям исследования (вершинам), которые считаются опасными и труднодоступными;

• изоляция от мира, «разреженная» атмосфера творчества;

• важность поддержки окружающих, когда в муках появляется на свет годами вынашиваемое «детище».

Собственный список психических качеств, характерных для выдающихся людей, сформировал Дж. Гилфорд:

• беглость и гибкость мышления;

• оригинальность;

• зоркость в поисках проблем;

• находчивость, реактивность ума, остроумие;

• переформулирование, введение в новый формат;

• способность к достраиванию;

• принципиальное допущение известной неопределенности, нестрогости;

• стремление к конвергентному мышлению;

• способность к дивергентному мышлению;

• желание не быть похожим, осознанный вызов традиции;

• высокая самодисциплина;

• стремление к совершенству;

• готовность идти на риск.

Несмотря на то, что некоторые из перечисленных факторов формирования выдающегося творца могут показаться малоубедительными в силу несовпадения с обыденным опытом, они с завидным постоянством проявляются у выдающихся людей от поколения к поколению, независимо от сферы приложения творческих усилий.

Самоактуализация и самоактуализаторы

Стремление раскрыть свой внутренний потенциал многие специалисты считают главным побудительным мотивом творчества человека. Естественно предположить, что ростки таких устремлений проявляются уже в детстве и они должны всячески поддерживаться, чтобы успешно развиваться. Существенный вклад в разработку данной проблемы внес американский психолог Абрахам Маслоу, считавший, что люди изначально, генетически мотивированы для поиска личных целей и это делает их жизнь значительной и осмысленной.

Развитие человека А. Маслоу представлял как восхождение по лестнице потребностей. Напомним, как выглядят ее ступени:

• первый уровень составляют физиологические потребности (потребности, связанные с поддержанием внутренней среды организма и потребности не гомеостатической природы – сон, половые и др.);

• второй уровень – потребности в безопасности, стабильности, уверенности, защищенности и др.;

• третий уровень – потребности в любви и привязанности, общении, желании иметь свое место в группе и др.;

• четвертый уровень – потребности в уважении, самоуважении, независимости, самостоятельности, мастерстве и др.;

• пятый уровень – потребности в самоактуализации, самореализации в творчестве.

Все названные потребности являются врожденными и, по сути, представляют собой инстинкты. Актуализация тех или иных мотивов зависит от того, удовлетворены ли потребности более низкого уровня.

Стремление к самоактуализации – это стремление человека постоянно воплощать, реализовывать, опредмечивать себя, свои способности, свою сущность. У людей, склонных к самоактуализации, по мнению А. Маслоу, доминирующим

мотивом поведения чаще всего является радость от использования своих способностей, и этим они отличаются от тех людей, которые стремятся удовлетворить потребности в том, чего им недостает.

А. Маслоу утверждал, что творчество является неотъемлемой характеристикой самой природы человека, а творческие способности заложены в каждом из нас и потому это не удел избранных. Однако сам А. Маслоу считал, что на практике самоактуализация – большая редкость.



Секреты психологии

> В творческом акте не устраивается «мир сей», а созидается мир иной, подлинный космос. Творчество не есть приспособление к этому миру, к необходимости этого мира, – творчество есть переход за грани этого мира и преодоление его необходимости.
>
> *Николай Бердяев*

С точки зрения А. Маслоу, самоактуализирующимся людям присущ довольно объемный комплекс психических свойств:

• Более эффективное восприятие реальности. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть.

• Принятие себя, других и природы. Самоактуализирующиеся люди могут переносить слабости других и не бояться их силы.

• Непосредственность, простота, естественность. У рассматриваемой категории людей не отмечается склонности к лицемерию. Их принципы – быть, а не казаться, они проявляют открытость и искренность.

• Центрированность на проблеме. А. Маслоу утверждал, что все изученные им личности, у которых четко проявились потребность и способность к самоактуализации, были привержены какой-то задаче, долгу, призванию или любимой работе, которую они считали важной. То есть они были не эгоцентрированы, а, скорее, ориентированы на проблемы,

стоящие выше их непосредственных потребностей, которые они для себя считали жизненной миссией.

• Независимость и потребность в уединении. Самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве и не ощущать себя одинокими. И условием этого является постоянная, интенсивная работа их внутреннего мира, сосредоточенность на решении занимающих их ум задач.

• Автономность и относительная независимость от культуры и окружения. Эти качества, по утверждению А. Маслоу, позволяют им полагаться на свой собственный потенциал и на внутренние источники роста и развития.

• Свежесть восприятия. Самоактуализирующиеся люди обладают способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом ощущая новизну, благоговение, удовольствие и даже экстаз.

• Вершинные или мистические переживания. Возникая у самоактуализирующихся людей, они представляют собой экстатические состояния, которые переживаются в кульминационные моменты в прорывах творчества, озарения, открытия или слияния с природой.

• Общественный интерес. Он выражается у самоактуализирующихся людей в виде чувства сострадания, симпатии и любви к человечеству.

• Глубокие межличностные отношения. Как установил А. Маслоу, обычно круг близких друзей у самоактуализирующихся людей невелик, так как, оказывается, дружеские отношения для избравших путь самоактуализации требуют большого количества времени и немалых усилий.

• Самоактуализирующиеся личности – самые демократичные люди. У них нет предубеждений, и потому они уважают других людей. В то же время они не считают других людей равными друг другу.

• Разграничение средств и целей. Самоактуализаторы придерживаются определенных нравственных норм, и им присуще обостренное чувство разграничения целей и средств их достижения.

• Философское чувство юмора. А. Маслоу отмечал, что из-за подобного отношения к юмору самоактуализирующиеся люди часто кажутся сдержанными и серьезными.

• Креативность. А. Маслоу утверждал, что все без исключения люди, склонные к самоактуализации, обладают способностью к творчеству, и эту свою способность не перестают проявлять.

• Сопротивление окультуриванию. Самоактуализирующиеся люди, хотя и находятся в гармонии со своей культурой, тем не

менее могут быть чрезвычайно независимыми и нетрадиционными, если затрагиваются какие-то основные их ценности.

По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся люди являются образцами психического здоровья. Они показывают всем, что потенциал творческого роста человечества гораздо выше, чем тот, которого достигают большинство людей. При этом он отмечает, что самоактуализаторы, как правило, далеко не ангелы. Свойственны им и психические срывы, и чувство тревоги, и сомнения в своих возможностях.

Асинхронность развития

Одна из важных особенностей развития подростка – асинхронность. Асинхронность развития – это неравномерность в созревании различных функциональных систем головного мозга и психики. Данная особенность касается и биологического, и умственного, и социального развития. Неравномерность развития отдельных способностей и личностных свойств проявляется на двух уровнях: внешнем, или социальном, и внутреннем, психологическом.

Чтобы лучше представить внешние проявления нервно-психического развития подростка, воспользуемся аналогией с группой спортсменов (велосипедистов или бегунов), преодолевающих длинную дистанцию: пусть каждый спортсмен будет здесь выступать в роли одной из функциональных систем.

Итак, на старте все наши спортсмены выглядят единой, плотной массой, но постепенно, по мере движения, они растягиваются на дистанции. Кто-то становится лидером, кто-то занимает вторые и третьи позиции, а кому-то достается роль аутсайдера. Причем при прохождении трассы взаимное расположение часто меняется. Развитие различных функциональных систем мозга напоминает движение этих спортсменов. На каждом возрастном этапе какие-то функции выглядят наиболее активными и сформированными, другие находятся на второстепенных местах. Но проходит время, и, подобно спортсменам, преодолевающим промежуточный этап, картина меняется. Недавний лидер отходит на второй план, и вперед выходят вчерашние аутсайдеры.

Таким образом, если мы представим какой-то из возрастных периодов как промежуточный этап, то увидим, что различные функциональные системы приходят к нему с разной степенью

зрелости и совершенства. Одни уже оформились и в дальнейшем лишь незначительно модифицируются, другие находятся в стадии активного формирования. Подобная асинхронность привела психологов к идее сензитивных периодов и к пониманию роли педагогического воздействия на каждом из них. Так, если такое воздействие окажется преждевременным или запаздывающим по отношению к какому-либо периоду, то оно будет недостаточно эффективным и неблагоприятно скажется на развитии личности.



Секреты психологии

Вдохновение и является тем состоянием, когда с предельной мощью раскрываются все творческие возможности личности; бьют полным потоком все источники энергии; разум, воля, фантазия, воображение как бы устремляются в одном направлении, подстегивая и стимулируя друг друга.

Н. В. Гончаренко

Например, обучить иностранному языку подростка – очень сложная педагогическая задача как для педагога, так и для самого подростка, в то же время ребенок полутора лет, только осваивающий речь, без особых сложностей способен овладеть несколькими языками. Мозг ребенка в это время открыт изучению языков, и они все для него одинаково иностранные и все – родные. Другой пример: можно попытаться начать обучение академическому рисунку ребенка-дошкольника, но добиться в этом заслуживающих внимания результатов еще никому не удавалось. Перцептивные, аналитические способности ребенка еще недостаточно для этого развиты. И совсем иное дело – обучение этому сложному занятию подростков. Многие из них довольно быстро достигают в академическом рисунке высокого уровня.

Умственная одаренность и физическое развитие

Проблема особенностей физического развития одаренных детей относится к числу малоизученных, а потому является до предела мифологизированной. Отметим сразу, что в данном случае мы исключаем психомоторную одаренность, учитывая ее специфику как особого вида одаренности.

В обыденном сознании и специальной литературе существует два стереотипа о физических характеристиках интеллектуально одаренных детей. Первый, наиболее распространенный стереотип описывает одаренного ребенка как тощего, маленького, бледного книжного червя, в очках с толстыми линзами. Другой, прямо противоположный, утвердился благодаря публикации в 1925 году труда Л. Термена под названием «Изучение гения». В нем Л. Термен утверждал, что одаренные дети выше ростом, крепче, здоровее и красивее, чем их неодаренные сверстники.

В настоящее время, по мнению большинства специалистов, оба эти утверждения следует квалифицировать как мифы. Физические характеристики одаренных детей столь же разнообразны, как и сами дети. При этом замечено, что большинство одаренных взрослых отличает высокий энергетический уровень и низкая продолжительность сна. По наблюдениям большинства родителей, чьи дети впоследствии были квалифицированы как одаренные, в младенческом возрасте эти дети отличались тем, что спали относительно мало и рано отказались от дневного сна.

В литературе немало ссылок на частые проблемы с моторикой у одаренных детей. Для педагогов и родителей трагикомичной выглядит ситуация, когда шестилетний ребенок, способный решать квадратные уравнения, не умеет завязывать шнурки. Правда, большинство специалистов склонны считать, что здесь может срабатывать «эффект ореола». Уровень психомоторного развития может находиться в норме, но при этом восприниматься как патологический на фоне значительно более высокого уровня когнитивного развития.

Многие специалисты отмечали часто встречающуюся нестабильность остроты зрения у большинства одаренных детей, наблюдающуюся до восьми лет.

Гениальность и детскость

Нередко, описывая поведение и личностные особенности выдающихся творцов, биографы и историки отмечали, что многие гении до старости сохраняли детские черты. За что окружающие нередко именовали их «большими детьми». Удивительно, но

давно замечено, что люди, достигающие невероятных высот в больших делах, до преклонных лет проявляют ювенильные признаки в мышлении и поведении. Подобные наблюдения можно было бы отнести к числу случайностей, если бы антропология не подкрепила это житейское представление научными доказательствами.

Антропологи и специалисты по эволюционной психологии заметили, в частности, что форма черепа детеныша шимпанзе более схожа с формой черепа человека, чем с формой черепа взрослой обезьяны. Это обстоятельство, а также схожесть других биометрических характеристик детенышей обезьян и людей привели к созданию «теории неотении», или «педоморфоза», согласно которой в процессе эволюции человека решающим стало закрепление тенденции проявления признаков детскости – «ювенильных характеристик» – у взрослых особей. Неотения могла достигаться путем удлинения или подавления процесса созревания.

«Чтобы сделать обезьяну более похожей на человека, – пишут специалисты по эволюционной психологии Дж. Палмер и Л. Палмер, – необходимо подавлять гены, управляющие процессом взросления черепа, предотвращая появление толстых костей свода и больших зубов и сохраняя отношение головы к телу достаточно большим». Естественно, что ювенильные признаки присущи не только антропометрическим характеристикам человека, но и его психике. Человек, в отличие от других приматов, дольше созревает и длительное время остается ребенком, что позволяет ему сохранять любопытство и непосредственность восприятия; это же делает его пластичным к изменениям во внешней среде. Взрослый человек внешне больше похож на ребенка, и его психика меньше подвержена «закостенению» с течением времени, чем у приматов.

В этой связи у нас есть основания предполагать, что те из людей, кто дольше сохраняет ювенильные характеристики, оказываются более успешными в творчестве. У этих людей ярче проявляется поисковая активность, они остаются более открытыми новому когнитивному опыту и более способны к личностному росту. Таким образом, «детскость» – один из важных симптомов и одновременно условий выдающихся достижений.

А. Маслоу подчеркивал, что творчество выдающихся самоактуализаторов очень похоже на творчество полностью защищенных и счастливых детей. Ребенок может воспринимать мир более свободно, без априорных ожиданий о том, что он должен увидеть или каким будет то, что он хочет узнать. В творчестве выдающиеся люди как дети: обычно спонтанны, легки

и невинны, свободны от штампов и стереотипов. Практически любой ребенок может написать сказку, сделать рисунок, спеть или сочинить песенку. Но попробуйте заставить взрослого это сделать, и непременно столкнетесь с ответом: «Я в этом непрофессионал».

Воображение ребенка беднее, чем воображение взрослого, утверждал Л. С. Выготский, но ребенок больше доверяет продуктам своего воображения и меньше их контролирует. Поэтому воображение ребенка проявляется ярче. Для него естественно восторженное удивление, умение наивно смотреть на мир и откликаться даже на незначительные явления. Ребенок в этом смысле более наивен. Сохранение аналогичной наивности на других возрастных этапах развития, вероятно, позволяет человеку сохранить чистоту восприятия. Эта наивная чистота восприятия, сочетаясь с искушенным умом взрослого человека, и дает блестящие творческие плоды.

Гендерные различия в способностях

«Традиционные» родители, по утверждению психолога Л. В. Поповой, чаще склонны к затратам времени и средств на образование одаренных сыновей, но не одаренных дочерей. Родители и педагоги обычно не поощряют у девочек проявлений активности, любознательности, независимости и склонности к риску.

Как показали исследования, различия между женщинами и мужчинами проявляются не в разнице уровней интеллекта, а в степени развития специальных способностей. Так, женщины лучше выполняют тесты на быстроту восприятия знаковой информации и изображений, лучше запоминают расположение предметов в пространстве, в том числе и относительно друг друга. Также женщины превосходят мужчин в тестах на быстроту перечисления объектов одной категории, у них лучше развита тонкая моторика, и они превосходят мужчин в скорости арифметических операций.

В свою очередь, мужчины заметно лучше женщин выполняют тесты на объемно-пространственное мышление, прежде всего речь идет о заданиях, требующих пространственного представления и мысленного вращения предметов. Точность прицеливания у мужчин при бросании предметов в цель значительно выше. Они лучше выполняют задания на различение, на поиск простых фигур, «спрятанных» в сложных фигурах (тесты на «полезависимость-поленезависимость»). Значительное

превосходство демонстрируют мужчины в тестах математических способностей.

Анализ решения задач на запоминание маршрута показал, что мужчины быстрее его выучивают, но женщины запоминают больше путевых ориентиров. Первоначально исследователи полагали, что пространственные и математические способности являются вторичными половыми признаками мужчин, поскольку при измерении этих способностей наблюдались максимальные различия между полами. По данным Дж. Стенли, превосходство мужчин над женщинами в уровне развития этих способностей выражается отношением 2:1. В дальнейшем выяснилось, что различия в пространственном мышлении возникают еще до наступления пубертата. Мальчики уже в восемь-девять лет лучше ориентируются в пространстве.

Специальные исследования различий в математических способностях показали, что они не обнаруживаются до подросткового возраста и проявляются только в одиннадцать-двенадцать лет и с течением времени возрастают. Речь идет о решении задач высокого уровня сложности и математическом творчестве. Попытки объяснить этот факт усвоением социальных стереотипов (математика – не женская профессия) не привели к успеху. Так, например, в исследованиях психологов неоднократно отмечалось, что девочки, успешно прошедшие курс повышенного изучения математики, в три раза реже, чем мальчики, желают работать в этой области. При решении математических задач девочки больше тревожатся, чем мальчики; объясняя успехи и неудачи, они приписывают их внешним факторам (сложность задания) и везению, в то время как мальчики – своим способностям. Американский психолог К. Бенбоу обнаружила, что частотность мужчин и женщин с высоким уровнем математических способностей составляет соответственно 13:1.

В то же время девочки отличаются более развитыми перцептивными и вербальными способностями; их речь богаче, они раньше овладевают навыками чтения, и различия в уровне вербальных способностей женщин и мужчин, проявившись в детстве, сохраняются до старости. При этом результаты изучения отдельных способностей нередко дают противоположные результаты. Еще более запутанной выглядит картина уровней общего умственного развития мальчиков и девочек. Большинство исследователей утверждают, что на ранних этапах развития (до семи лет) девочки обычно опережают мальчиков в интеллектуальном созревании; в то же время к двадцати – тридцати годам средние показатели IQ у мужчин и женщин не отличаются. Разброс значений IQ, как мы уже отметили, у мужчин

значительно выше, чем у женщин. Уже среди мальчиков больше как умственно отсталых, так и умственно одаренных детей. Среди победителей предметных олимпиад количество мальчиков преобладает.

Значительно меньше определенности в оценке половых и гендерных особенностей креативности. Объективных свидетельств наличия половых различий в креативности пока нет, кроме, пожалуй, одного – значительного преобладания численности мужчин среди представителей так называемых «творческих» профессий, проявлявшегося во все времена у разных народов.

Уже упоминавшаяся психолог Л. В. Попова, основываясь на собственных изысканиях, утверждала, что чем одареннее девочка, тем ближе она по своим социально-психологическим характеристикам к мальчикам. В отличие от сверстниц с обычными способностями, одаренные девочки, как правило, вовлечены в очень широкий круг занятий, включая и те, что традиционно считаются мальчишескими: активные игры, спорт. Им нравятся традиционные мальчишеские занятия, игры и игрушки, в большей степени поощряющие развитие независимости и исследовательского подхода к решению задач. Вывод прост: если девочка растет в условиях свободы от жесткого навязывания со стороны окружающих предписанной культурой гендерной роли, то это способствует формированию способностей, традиционно приписываемых мужскому типу мышления и поведения.

Могут ли педагоги распознать способности одаренных детей?

Поскольку одаренные дети, как и их сверстники, довольно много времени проводят в школе, исследователи задались вопросом: способны ли педагоги адекватно оценить их творческие способности? Речь шла именно об этом виде способностей, так как критерии оценки академических успехов вполне традиционны.

Такое исследование было проведено А. И. Савенковым и С. А. Ледневой; в нем сопоставлялись субъективные оценки детской одаренности, сделанные педагогами, с оценками, полученными в результате тестирования психологами. В исследовании участвовали педагоги разных специальностей, имеющие разную профессиональную подготовку, разный педагогический стаж и различный опыт работы с этими детьми.

В результате выяснилось, что в силу несовершенства

представлений педагогов о содержании творческих способностей, а также вследствие направленности реального педагогического процесса преимущественно на развитие интеллекта основные составляющие творческих способностей, в отличие от интеллектуальных, большинством педагогов оцениваются неадекватно. Причем наибольшей объективностью отличалось оценивание продуктивности, анализа и синтеза, памяти; а наименьшей – гибкости мышления, оригинальности, уровней развития перфекционизма и внимания.



Секреты психологии

Одним из спутников вдохновения является уверенность. Давно подмечено, что у педагога, вовремя и умно поощряющего учеников, успехи больше, чем у того, кто или безразличен к работе, или все надежды возлагает на страх наказания. Правило это распространяется на творцов любого в возраста и любого ранга. Ведь сам смысл творчества – доставить радость людям и себе. Радость успеха, ожидание удачи и признание людей – один из источников вдохновения.

Н. В. Гончаренко

Меньшинство педагогов, адекватно оценивших как творческие, так и интеллектуальные способности детей, составили преподаватели предметов художественного цикла.

В целом наиболее адекватно оценивали творческие способности детей педагоги, которые более продолжительное время работали с детьми и у которых был выше уровень развития собственных творческих способностей.

Генотип и среда

Когда мы говорим об одаренности, то имеем в виду сложный сплав генетических особенностей и влияний внешней среды. Исследователи с давних пор пытались количественно определить,

какова доля генотипических факторов и каков вклад факторов средовых в развитие умственных способностей. То есть насколько выдающийся интеллект, способность к творчеству, личностные качества, ведущие к успеху, зависят от наследственной предрасположенности и насколько – от внешнего окружения и воспитания. Этот вопрос традиционно относится к числу фундаментальных в психологии развития. И от того, как мы отвечаем на него, зависит вся система наших мер, предпринимаемых в образовательной сфере.

В российской научной литературе и в обыденном сознании в течение многих десятилетий в качестве неоспоримой истины утверждалась мысль о том, что все здоровые дети одарены одинаково, а вундеркиндов и бесталанных создает окружение. Все это естественное продолжение войны с педологией[8] и генетикой, и, несмотря на ее формальное окончание, эти идеи пустили глубокие корни в общественном сознании и продолжают оказывать влияние на педагогику и образовательную практику.

В настоящее время специалистами в области генетики и психогенетики открыто много интересных фактов, выявлены любопытные закономерности, позволяющие диагностировать и прогнозировать развитие живых организмов, и в том числе человека, основываясь на знании генотипических особенностей. Эти знания проливают свет и на представления о характере зависимости уровня развития умственных способностей человека от его генотипических особенностей.

Для современной психологии представляется аксиомой то, что влияние оказывают оба фактора, а споры о том, какой из факторов доминирует, многие считают малопродуктивными. Еще в середине XX века американский психолог А. Анастази говорила о том, что значительно важнее понять не то, какой фактор доминирует, а как уникальный набор генов человека взаимодействовал с уникальной средой. Ведь именно результатом этого взаимодействия и является тот или иной человек – уникальная, неповторимая личность.

Биологические и средовые факторы

Фактором в науке именуется причина, движущая сила какого-либо процесса или явления, определяющая его характер и отдельные черты. Когда мы говорим о биологических и средовых факторах развития психики индивида, то рассматриваем основные причины и движущие силы этого процесса. Прежде чем показать особенности взаимодействия этих факторов,

остановимся на краткой характеристике каждого из них.

Генотип. Термин «генотип» образован от двух греческих слов: genos – «происхождение» и typos – «форма, образец». Генотипом называют генетическую конституцию, совокупность генов, полученную от родителей.

Современные исследования генома человека идут очень интенсивно, и, как отмечают специалисты, их результаты весьма значительны. Полученные знания не только позволяют лечить многие заболевания, но и дают ключ к пониманию уникальности личности. С помощью генной инженерии стало возможно исправлять «испорченные гены» и таким образом спасать людей от ряда тяжелых патологий. В скором времени, по утверждению биологов, с помощью генной инженерии можно будет убирать многие негативные черты характера, в значительной мере определяемые генотипом. Такие, например, как трусость, жадность, эгоизм и т. п.

В психогенетических исследованиях прослеживается закономерность: по мере развития генетики все больше внешних проявлений человеческой психики находят свои корни в генотипических особенностях. Чем глубже специалисты изучают генетику, тем больше обнаруживают связей между генотипическими особенностями и характеристиками поведения, деятельности, уровнем развития человека в целом. По утверждению психологов Т. Бушара и Д. Ликкена, почти для каждой изученной к настоящему времени особенности поведения – от скорости реакции до религиозности – значительная доля изменчивости у разных людей обусловлена влиянием генов. Этот факт больше не должен подвергаться сомнению, а потому настало время подумать о том, как это знание применить.



Секреты психологии

Творчество приносит не только эстетическое наслаждение, но и помогает через освобождение от

душевных мук и кошмаров переживаний приблизиться к пониманию себя, своего «Я», своего жизненного предназначения. Именно поэтому поэтическое творчество имеет еще и этическую миссию или социальную, если оно становится средством лечения души.

Н. Т. Оганесян

По свидетельству биологов, уже удалось открыть «ген лидерства», «ген самоубийства», «ген тревожности», «ген поиска новизны», «ген материнского инстинкта», «ген гомосексуальности», «ген продолжительности жизни» и др. Известный советский генетик В. П. Эфроимсон еще в середине XX века провел множество исследований, посвященных поиску «гена гениальности». В. П. Эфроимсону не удалось его найти, но, по утверждению биологов, «ген гениальности» все же был обнаружен в 2004 году.

Отмечая эти открытия как безусловные достижения, мы должны ясно понимать, что подобные утверждения охотников за генами не следует понимать буквально. Во-первых, ни у философов, ни у психологов нет согласия по поводу того, что следует считать «гениальностью», «самоубийством», «лидерством», «гомосексуальностью» и многими другими феноменами человеческого духа, гены которых якобы обнаруживаются. Во-вторых, в генах нет и не может быть строгой программы, которую выполняет организм. Ген не содержит программы формирования признака, он определяет лишь способ взаимодействия с внешними условиями.

Кроме того, функционирование любого гена осуществляется на фоне работы множества других генов. Часто дело не в самих генах, а в интегральных процессах, протекающих в клетках и тканях; что касается среды и других факторов, то они способны весьма существенно искажать прямые эффекты действия генов.

Среда. В современной психологии учитывается не только то, что процесс развития личности необходимо изучать с учетом естественного окружения, но и то, что это естественное окружение, или контекст, существует и оказывает влияние на нескольких разных уровнях. Ю. Бронфенбреннер выделяет четыре таких уровня:

Микросистема, по его определению, – это комплекс отношений между развивающимся человеком и непосредственной средой, включающей его самого (семья, школа, сверстники и т. п.).

Мезосистема – это совокупность влияющих друг на друга микросистем. Речь идет о взаимосвязях между семьей, школой, группой сверстников (в ряде случаев сюда могут быть также включены церковь, детский лагерь или рабочее место).

Экзосистема – это расширенная мезосистема, охватывающая другие специальные структуры, как формальные, так и неформальные, то есть такие, которые сами не включают в себя развивающегося человека, но воздействуют на непосредственные условия, в которых он оказывается. В данном случае речь идет о более широких, отдаленных по сравнению с двумя предыдущими видах окружающих условий, которые влияют на человека, даже если он не вступает в физический контакт с ними (мир производственных отношений, средства массовой информации, местные органы власти, торговля, промышленность и т. п.).

Макросистема – это преобладающие институциональные паттерны культуры или субкультуры, такие как экономическая, социальная, образовательная, правовая и политическая системы. Конкретными проявлениями таких систем являются микро-, мезо– и экзосистемы.

Специальные способности и генотип

Большая часть исследователей делает вывод о том, что специальные способности менее зависимы от генотипа и в большей мере определяются влияниями среды. Доля генотипической обусловленности по показателям специальных способностей в большинстве исследований последнего времени колеблется в интервале от 40 до 50 процентов.

Подчеркнем, что это явно расходится с обыденными представлениями, оказывающими большое влияние на образовательную практику. Так, например, принято считать, что музыкальные, пластические, математические и другие специальные способности – это то, что в первую очередь предопределено природой. Экспериментальные исследования показывают, что уровень их развития почти на 50–60 процентов зависит от влияний среды.

В. Н. Дружинин, обобщая результаты многих исследований, проведенных разными учеными, сделал весьма любопытные выводы. В частности, что роль генотипа оказывается преобладающей в сравнении с ролью среды, если:

- способность является общей, а не специальной;
- способность тесно связана с общим интеллектом;
- способность не определяет непосредственное моторно-

перцептивное взаимодействие со средой;

• способность является специфически человеческой, видовым признаком Homo sapiens.



Секреты психологии

Как и другим творцам, гениям знакомы периоды творческого бессилия, застоя, бесплодных мук и, наоборот, взрывы энергии, подъема, творческих бурь, когда идеи плывут стремительным потоком, обгоняя друг друга, но, в отличие от уносимого горным потоком, быстро находят свое место, ложатся в ладные ряды законов и принципов научной теории, музыкальной мелодии или поэтических ритмов.

Н. В. Гончаренко

В то же время российские специалисты по психогенетике И. Р. Равич-Щербо и М. С. Егорова отмечали, что генотипически обусловленная вариативность познавательных функций вообще и интеллекта в частности еще не означает признания невозможности их развития под влиянием средовых факторов.

Средовое влияние и развитие одаренности

Влиянию среды на развитие личности традиционно посвящается много специальных исследований, и ведутся они в разных направлениях. Наиболее интенсивно данная проблематика изучается на примере развития детского интеллекта и креативности. Решающим средовым фактором развития детского интеллекта признается психическая стимуляция, происходящая при общении ребенка со взрослыми. Мы уже касались вопроса о том, что одним из важнейших составляющих средового воздействия на развитие интеллекта признается внутрисемейная среда.

Исследования В. Н. Дружинина и О. Н. Скоблик показали, что

на интеллект ребенка большее влияние оказывает не мать, а тот родитель, который ближе ребенку эмоционально. Поскольку мать часто оказывается эмоционально ближе ребенку, возникает так называемый «материнский эффект».

По наблюдениям Р. Зайонца, преимущества в интеллектуальном развитии получают первенцы. Они больше взаимодействуют с родителями, чем рожденные позже их братья и сестры. Последним приходится конкурировать за родительское внимание. На уровне развития их интеллекта отрицательно сказывается то, что они взаимодействуют не только с родителями, но и друг с другом, из-за чего возможность интеллектуальной стимуляции сокращается.

Однако если, согласно исследованиям, IQ выше у первенцев и единственных детей в семье, то более креативными часто оказываются младшие дети, и история свидетельствует о том, что большую часть стержневых открытий в науке сделали младшие братья: Н. Коперник, Ч. Дарвин, Д. И. Менделеев, И. И. Мечников и др.

По данным вышеназванных и множества других исследований оказалось, что развитие у детей креативности идет более интенсивно в семьях, где уделяют внимание ребенку, предъявляя ему при этом различные, несогласованные требования (например, у матери одни требования, а у отца – другие), где нет жесткого внешнего контроля за поведением, где поощряют нестереотипное поведение, где кто-то из близких является творческой личностью. Благоприятное воздействие на развитие креативности оказывает также повышенное внимание к способностям ребенка, высокая его оценка родителями и педагогами.

Изложенные выше результаты изучения влияний среды на уровень интеллектуально-творческого развития ребенка не отражают всей палитры научных данных. На эту тему в последнее время публикуется много специальной литературы. Кроме того, многие аспекты этой сложной проблемы просто не исследованы. Например, в последнее время появился термин «информационное загрязнение среды». Несистематизированная лавина информации, обрушиваясь на ребенка, гипотетически может привести к таким же негативным последствиям, какие способны вызвать физические, химические, биологические факторы. Правда, как отмечают специалисты в области нейрофизиологии, мозг от нее не страдает, но может существенно нарушаться ход развития интеллекта и креативности.

Социально-педагогические исследования свидетельствуют: чем менее благоприятна среда, тем большую роль она играет в

общих различиях. Там, где только ограниченная часть населения может обеспечить своим детям хорошее образование, от среды зависит очень многое, но в условиях, когда образование становится общедоступным, вперед выходят генотипические факторы – именно они начинают в первую очередь определять будущее человека.

Одаренность и интеллект

Практический интеллект

Традиция выделять и ранжировать академический и практический виды интеллекта восходит еще к трудам Аристотеля. По его утверждению, созерцательная деятельность разума (художественная и интеллектуальная) стоит выше любой другой, ибо родственна божественной, «добродетельная деятельность» (политическая, военная) не требует гениальности, хотя и выдается своей красотой и величием. Вероятно, в этих суждениях великого мыслителя следует искать корни недооценки роли практического интеллекта, наблюдавшейся в культуре в целом и в научной психологии вплоть до конца XX века.

Эта ситуация резко изменилась в 1990-е годы, когда существенно вырос интерес исследователей к проблематике практического интеллекта. Целый ряд российских и зарубежных научных школ развернули широкомасштабные исследования в данном направлении. Эти научные изыскания в значительной мере стимулируются изменениями в культуре. Современное общество уже не рассматривает ученых и художников как безусловную элиту общества. Более того, «героями нашего времени», главными жизненными ориентирами для современного человека стали люди, успешные в делах практических: политики, финансисты, бизнесмены, военные. Давнее наблюдение, свидетельствующее о том, что высокий абстрактный интеллект, академические успехи и даже креативность имеют мало общего с достижениями в повседневной жизни, стало восприниматься не как курьез, а, скорее, как закономерность.

С точки зрения разговорного языка и русской версии использования психологических терминов словосочетание «эмоциональный интеллект», как и «социальный интеллект», или «интеллект жизненного успеха», крайне неудачны. Слово «интеллект» прочно связано в сознании психологов с когнитивной сферой, а определения «эмоциональный» и «социальный» относятся к аффективной сфере и характеризуют несколько иные

грани развития личности. Однако можно согласиться с данной терминологией, приняв ее как некоторую условность, вполне допустимую при создании новых терминов.

Эмоциональный интеллект и социальная компетентность

Термин «эмоциональный интеллект», введенный в научный обиход американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Майером в 1990 году, был определен как сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей: идентифицировать и выражать эмоции; регулировать собственные эмоции; использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.

В отличие от эмоционального интеллекта, изучение социального интеллекта имеет давнюю, насыщенную событиями и открытиями историю. По мнению большинства специалистов, понятие «социальный интеллект» было введено Э. Торндайком еще в 1920 году. Он рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других». В дальнейшем эти представления были уточнены и дополнены многими исследователями.

А. И. Савенков выделил три группы критериев, описывающих социальный интеллект: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. Содержательно каждая из этих групп может быть представлена следующим образом:

1. Когнитивные критерии:

• Социальные знания – знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей.

• Социальная память (память на имена, на лица).

• Социальная интуиция – распознавание эмоций и чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста.

• Социальное прогнозирование – формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей.



Секреты психологии

Вдохновение не может заменить ни знаний, ни мастерства, но, разбудив способность мгновенно обозреть более широкий круг явлений и обострив интуицию, оно помогает охватывать их внутреннюю организацию и угадывать то, к чему может привести только скрупулезное изучение действительности. Само по себе вдохновение не обеспечивает успех творчеству, его значительные достижения, – ведь оно только толчок, дополнительный стимул к деятельности и последнюю заменить не может. Оно не может превратить среднего поэта в гениального.

Н. В. Гончаренко

2. Эмоциональные критерии:

• Эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль.

• Сопереживание – способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм).

• Степень склонности к психическому заражению и собственные суггестивные возможности.

• Эмпатия, способность вчувствования в событие, объект искусства, природу.

• Установление эмоциональных связей с другими, разделение состояния другого или группы.

3. Поведенческие критерии:

• Социальное восприятие – умение слушать собеседника, понимание юмора.

• Социальное взаимодействие – способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и как к высшему типу этого взаимодействия – коллективному творчеству.

• Социальная адаптация – умение объяснять и убеждать

других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими.

• Способность к саморегуляции – умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение.

• Способность эффективно работать в условиях стресса.

Данные критерии социального интеллекта, выделенные при разработке концепции социальной компетентности, могут служить общей программой диагностики и развития.

Прогноз развития одаренной личности

Проблема возможности прогнозирования развития личности волновала ученых и обывателей с давних времен. Философы эпохи первых европейских цивилизаций говорили о божественной предопределенности таланта и старательно строили по этому поводу умозрительные теоретические конструкции. В выявлении одаренных людей предлагали полагаться на божественное провидение и собственную интуицию. Прагматичный XX век отказался от таких решений. Ученые стали пытаться изучать явление гениальности и психологию творчества с помощью «строгих» научных методов. Особые надежды специалисты всегда связывали с одаренными детьми.

Многовековая образовательная практика свидетельствует о том, что часто дети, которых относили к одаренным, оказывались неуспешны и на этапе детства, и в своей последующей, взрослой жизни. Эти печальные наблюдения даже воплотились в общественном сознании в устойчивые стереотипы, породившие грустные шутки («У вундеркинда будущее в прошлом», «Все знают, откуда берутся одаренные дети, но никто не знает, куда они деваются» и т. п.). При этом можно констатировать, что из всего спектра вопросов, связанных с одаренностью, проблема прогнозирования развития умственного потенциала и степени жизненной успешности наиболее важна и наименее разработана.



> Гений-творец никогда не отвечает требованиям «мира», никогда не исполняет заказов «мира», он не подходит ни к каким «мирским» категориям. В гениальности всегда есть какое-то неудачничество перед судом «мира», почти ненужность для «мира». Гениальность непонятна «миру», не относима ни к каким «мирским» дифференциациям человеческой деятельности.
>
> *Николай Бердяев*

У проблемы высоких достижений, или психологии жизненного успеха, есть особый культурологический аспект, связанный с различиями в менталитете разных народов. Это не может не влиять на направленность исследовательских поисков в области психологии. Данная проблема заслуживает особого рассмотрения, но если говорить кратко, то в русской культуре дар и успех не сопрягаются между собой так тесно, как, например, в культуре англосаксонской. В значительной мере поэтому в российской психологии одаренности и творчества проблема жизненного успеха практически не исследовалась.

Неприятие усиливается тем, что в русском языке слова «успешность», «успех» родственны глаголу «успеть». А чтобы успеть, надо спешить, торопиться. А следом непременно возникают вопросы: куда успеть, куда торопиться? Ведь в русском представлении о мире прочно заняли свое место и сугубо восточные ориентации, где спешить не принято («Все приходит вовремя к тому, кто умеет ждать», «Если долго сидеть на берегу реки, то мимо проплывет труп твоего врага»). Но насаждаемое на наши культурные традиции волнами глобализации англосаксонское представление об успехе как главном и единственном смысле жизни заставляет учитывать, что это понимание постепенно ассимилируется культурой и входит в число целей образования.

Принципиально иначе это выглядит в психологии, разрабатывающейся в рамках англосаксонской культурной традиции. Так, Р. Стернберг вводит понятие «интеллект жизненного успеха» и дает определение успешности: «это способность человека достигать в жизни успеха, уровня заданных личных стандартов, обусловленного конкретным социально-культурным контекстом». Характеризуя психологическую составляющую этого процесса, Р. Стернберг отмечает, что речь идет о комплексе способностей: «Способность добиваться успеха зависит от умения человека аккумулировать свои сильные качества и корректировать или компенсировать свои слабости

посредством равновесия аналитических, творческих практических способностей, чтобы можно было адаптироваться к окружающей среде, формировать или изменять ее».

Ученых и обывателей во все времена интересовала проблема прогнозирования развития одаренной личности. Однако еще в начале XX века психологи выяснили, что при относительно высокой корреляции показателей по тестам интеллекта и учебной успешности тот и другой показатели слабо коррелируют с жизненной успешностью в целом.

В середине XX века была предпринята попытка рассматривать в качестве предвестника жизненной успешности креативность. При этом пионерам этого подхода уже тогда было очевидно, что при традиционном обучении креативность скорее будет препятствовать, чем содействовать учебной успешности. А ее ценность для достижения жизненного успеха оказалась еще более сомнительной, чем ценность высокого коэффициента интеллекта. Параллельно, преимущественно в лоне педагогики, сформировалось другое представление, согласно которому абстракции вроде интеллекта и креативности должны уступить пальму первенства уровню обученности индивида. Глубокие разносторонние знания – уже достижение, именно они способны стать базой для дальнейших жизненных успехов, а потому именно их следует рассматривать как предвестников будущих выдающихся достижений.

Сейчас уже ни для кого не секрет, что все эти утверждения можно признать верными лишь частично. Всем известно, сколь важны для победителя в жизненной гонке за успехом и высокий абстрактный интеллект, и развитая креативность. Все знают, какую ответственную роль в достижении жизненных высот играют глубокие и разносторонние знания. Но психологические изыскания конца XX века убедительно свидетельствуют о том, что успех в жизни определяется не этим, он в большей мере зависит совсем от других личностных особенностей.



Не одно творчество может вызвать у человека необыкновенный подъем духа, прилив сил, взрыв энергии. Иногда крайне отрицательные эмоции могут быть причиной самозабвенного труда как средства найти в нем утешение, уйти от страданий. Непостижимо, но и такая гнетущая боль души может обусловить рождение шедевра.

Н. В. Гончаренко

В конце 1990-х годов все громче и яснее стали звучать голоса психологов, утверждавших, что для успешной реализации личности в жизни и деятельности самое важное – способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми. В первую очередь такие, как способность эффективно действовать в системе межличностных отношений, умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы общения с ними и реализовывать все это в процессе взаимодействия. Эти идеи были порождены специальными исследованиями в областях изучения эмоционального интеллекта и социальной компетентности.

Темп и итог развития

Многие известные ученые, музыканты, художники и даже писатели проявили свои выдающиеся способности в раннем возрасте. Зачастую бывает и наоборот: люди, не проявившие себя в детстве, достигали выдающихся результатов в зрелом возрасте. Нередко выдающийся умственный потенциал, как свидетельствуют биографии многих известных людей, долгое время оставался незамеченным окружающими. Например, биографы великого шведского ботаника Карла Линнея отмечали, что в детстве его развитие шло медленно. Правда, при этом известность он стал приобретать уже с двадцати четырех лет. Сравнительно поздно начал свою литературную деятельность известный русский писатель И. С. Крылов. Среди воспитанников Царскосельского лицея А. Пушкин не считался первым поэтом, «пальму первенства» отдавали А. Илличевскому. Ничем не выделялись в детстве среди своих сверстников многие известные ученые, художники.

Какие признаки, свойства личности, черты характера, особенности поведения и деятельности могут указать взрослому на то, что ребенок в будущем может стать выдающимся ученым,

художником, лидером и др.? Ответ на этот сложный вопрос простым быть не может. Ученые уже обнаружили ряд закономерностей, позволяющих прогнозировать будущее ребенка, но до алгоритма построения надежных обоснованных прогнозов еще бесконечно далеко.

Мировой педагогический опыт показывает, что часто вера в возможности воспитанника, помноженная на мастерство родителей и педагогов, способна творить педагогические чудеса. В жизни часто оказывается важно даже не то, что дала человеку природа, а то, что он сам сумел сделать с тем даром, который имеет.

Гадкий утенок

Очень поучителен сюжет сказки Г. Х. Андерсена, наглядно иллюстрирующий одну из распространенных моделей отношения воспитателей и общества к факту детской одаренности и одаренному ребенку. «Эффект гадкого утенка» можно охарактеризовать как ситуацию развития, когда объективно ценные качества, позволяющие добиваться выдающихся успехов в жизни на ранних этапах развития личности, воспринимаются как недостатки и становятся причиной конфликта одаренного ребенка и его окружения.



Секреты психологии

Тот, кто вступил на путь творческий, путь гениальности, тот должен пожертвовать тихой пристанью в жизни, должен отказаться от своего домостроительства, от безопасного устроения своей личности. На эту жертву способен лишь тот, кто знает творческий экстаз, кто в нем выходит за грани «мира». В пути творческом и гениальном есть отталкивание от всяких берегов.

Николай Бердяев

В каждом отдельном случае причины, по которым одаренность ребенка остается незамеченной, конечно, различны. Может быть, ранние способности не проявились, а потенциал, как ему и положено, оказался скрыт от непосредственного наблюдения. В лучшем случае родители, педагоги и другие взрослые не проявили должного внимания к тонким движениям детской души, им не хватило знаний, у них не сработала интуиция. А в худшем, как в сказке про «гадкого утенка», в силу предубеждения они не пожелали заметить в развивающейся личности выдающихся, потенциальных возможностей и даже рассматривали их ростки (проявления «креативности», интеллектуальной инициативы и др.) как негативные свойства. При этом наиболее ценными считали совсем другие качества.

Всем нам по собственному жизненному опыту известно, что нередко встречаются родители, школьные учителя, вузовские профессора, руководители производства, ценящие прилежание, послушность, аккуратность значительно выше инициативы, оригинальности, смелости, независимости суждений и действий. Своеобразное подтверждение этой мысли нашли американские ученые, изучившие биографии 400 выдающихся людей. В исследовании было обнаружено, что 60 процентов из них имели серьезные проблемы в период школьного обучения в плане приспособления к условиям школьной жизни.

Это и есть «эффект гадкого утенка», когда проявления одаренности неочевидны для окружающих, а их ростки не только не поддерживаются, но даже, напротив, пресекаются (А. И. Савенков). Подобное отношение делает одаренного ребенка изгоем, он подвергается преследованиям за то, что в дальнейшем позволит (или могло бы позволить) стать ему «прекрасным лебедем». А те, кто создал ему такие условия в детстве, глядя на его полет в будущем, не преминут сказать: «Это мне махнула крылом эта прекрасная птица».

К этой проблеме примыкает другая, не менее важная. Умственный потенциал человека, как мы уже отметили выше, не статичен. Он существует лишь в динамике и постоянно меняется. Поэтому многие ученые посвящали свои исследования изучению продуктивности человека в различные периоды его жизни. Так, например, американские психологи Г. Леман и У. Денис установили, что наиболее продуктивным периодом творчества писателей, художников, мыслителей является возраст от двадцати до сорока лет, у математиков – двадцать три года, химиков – двадцать – тридцать лет лет, физиков тридцать два – тридцать три года, у астрономов сорок один – сорок четыре года.

Прогноз в динамичном мире

Одна из серьезных проблем, осложняющих решение задачи прогнозирования развития одаренности, заключается в том, что требования к выдающемуся человеку существенно меняются с течением времени. Стремительно рождаются и умирают профессии, появляются и исчезают виды деятельности, существенно меняются условия и требования жизни.

Так, например, одно время требует от выдающегося человека одних способностей, а другое – совсем других. Например, человека, занимающегося наукой вплоть до середины XX века, называли ученым. Таким образом, предполагалось, что человек этот много знает, потому он и ученый. В наше время сами деятели науки все чаще стараются называть себя не учеными, а исследователями, подчеркивая тем самым, что они могут и не владеть (и часто не стремятся владеть) большим объемом информации в области, где ведут свои исследования. Функции науки в современном обществе изменились, и современный научный работник – это не столько тот, кто много знает, сколько тот, кто знает, где и как вести поиск нового.

Не менее важна и другая проблема: в течение своей профессиональной карьеры человеку приходится выполнять самые разные роли, требующие подчас взаимоисключающих личностных свойств. Обратимся к примерам. Родителям Александра Васильевича Суворова даже в голову не приходило, что их сын, отстававший в физическом развитии, болезненный мальчик, может стать военным. А о том, что из него может вырасти выдающийся полководец, и речи быть не могло. При этом практически все его сверстники-дворяне со дня рождения включались в списки военных частей и к моменту взросления уже имели офицерские звания. А. В. Суворов в подростковом возрасте сам настоял на том, чтобы его приняли на военную службу. Именно поэтому он начал свою действительную службу простым солдатом. И лишь когда ему было двадцать четыре года, получил первое офицерское звание. Всем известно, что для того, чтобы быть хорошим солдатом, нужны одни качества, чтобы быть хорошим офицером – другие, а фельдмаршалом – третьи. Может ли все это сочетаться в одном человеке? А. В. Суворов доказал, что такое возможно, но его пример скорее исключение, чем правило.

Прогнозирование ближайших достижений

На протяжении всего XX века проводилось множество специальных исследований, посвященных проблемам прогнозирования выдающихся достижений. Термин «выдающиеся достижения» не научный, поэтому его определения весьма расплывчаты. Однако несложно догадаться, что, произнося его, мы предполагаем, что человек достиг каких-то блестящих результатов, добился исключительных успехов.

В трактовке этого понятия возможно множество вариантов. Одни считают, что выдающиеся достижения – это лишь эпохальные открытия гения, другие ориентируются на престижные награды и звания. Речь идет об уровне достижений, далеко превосходящем средние показатели. Исследователи в разных странах пытались выяснить вопрос о том, можно ли прогнозировать относительно близкие события: успехи в школе, во внеучебной деятельности, в высшем учебном заведении, на работе.

Немецкий психолог Гюнтер Трост обобщил результаты ряда подобных изысканий. Изучая предсказания школьных успехов ребенка-дошкольника родителями, он отметил одну любопытную особенность: для многих родителей действительно характерна неточная оценка степени одаренности их ребенка. При этом родители с высоким образовательным статусом чаще недооценивают одаренность своих детей, а родители с низким образовательным статусом часто ее переоценивают.



Азбука для подростков, пап и мам

Как определить, какими талантами я обладаю?

Чтобы знать, какой талант у тебя главный – потому что он точно не один, – ответь на следующие вопросы:

• Какую работу или занятие ты будешь выполнять, если у тебя есть большой выбор? (Будешь ли ты ухаживать за животными, чинить трактор, водиться с детьми, рисовать картину, писать сочинение? Может быть еще много занятий, но сюда не относятся

развлечения.)

• Как часто ты выбираешь эту работу? (Всякий раз, как она появляется, специально ищешь ее, потому что нравится занятие.)

• Тебе хочется узнавать что-то новое, важное об этой деятельности?

• Ты быстро запоминаешь и легко понимаешь все, что связано с выбранной деятельностью, радуешься, когда узнаешь связанные с ней секреты?

• Занимаясь любимым делом, испытываешь в основном положительные эмоции и огорчаешься, когда тебя вынуждают прекратить?

• Испытываешь напряженное желание получить результат, даже если не знаешь, как он появится?

В перечень занятий для анализа не входят такие, как «гулять с друзьями», «бегать на улице», компьютерные «стрелялки» и прочие подобные занятия, где нет ни рабочего процесса, ни результата, который можно использовать как продукт культуры (здоровый теленок, работающий трактор, дети, научившиеся читать, созданная картина, стих, роман и т. д.).

Аналогичное изучение предсказуемости выдающихся достижений при обучении в высшей школе позволило Г. Тросту сделать следующие выводы: успехи в средней школе и результаты школьных тестов способностей являются лучшими ориентирами для построения таких прогнозов; высокие показатели тестов интеллекта также имеют удовлетворительную предсказательную ценность. Другие факторы, в особенности такие как интересы, мотивация, самооценка, сами по себе имеют низкую предсказательную ценность. Но они вносят добавочный вклад в общее предсказание академических успехов. Для студентов с высоким интеллектом на их основе можно провести различие между очень хорошо успевающими и блестящими студентами. Для предсказания внеучебных достижений наиболее существенны интерес, преданность делу, различные аспекты креативности.

Важно и то, что, изучая прогнозирование успехов в работе, рост отмечал, что IQ является лучшим ориентиром для предсказаний. Но работает это правило только в том случае, если речь идет о будущих администраторах, ученых, преподавателях, врачах, юристах. Предсказательная ценность IQ для данной категории будущих специалистов выше, чем для малоквалифицированных или неквалифицированных рабочих.

Согласно теории «порога интеллекта» для профессиональной деятельности Д. Н. Перкинса, для каждой профессии существует нижний пороговый уровень развития интеллекта. Люди с IQ ниже определенного уровня не способны овладеть данной профессией, если же их интеллект превышает этот уровень, то между уровнем достижений в профессии и уровнем интеллекта нельзя проследить никакой связи. В последнем случае успешность человека начинают определять мотивация, личностные черты, система ценностей и др.

Российский психолог В. Н. Дружинин полагал, что отношение между творческой продуктивностью и интеллектом можно свести к неравенству вида:

Интеллект «деятельности» ≤ Творческая продуктивность ≤ Интеллект индивида

Таким образом, согласно В. Н. Дружинину, интеллект индивида выступает в качестве верхнего ограничителя, потолка потенциальных творческих достижений. Использует индивид или нет отведенные ему природой возможности, зависит от его мотивации, компетентности в той сфере творчества, которую он для себя избрал, и, разумеется, от тех внешних условий, которые предоставляет ему общество. Нижний интеллектуальный порог определяется регламентированностью сферы, в которой индивид проявляет свою творческую активность.

Разработанная В. Н. Дружининым модель интеллектуального диапазона имеет по меньшей мере три любопытных следствия:

1. Успех вхождения индивида в деятельность определяется лишь уровнем индивидуального интеллекта и сложностью деятельности.

2. Уровень конкретных индивидуальных достижений зависит от мотивации и компетентности личности и связан с содержанием деятельности.

3. Предельно высокий уровень индивидуальных достижений зависит только от индивидуального IQ, но не зависит от трудности деятельности и ее содержания.

В начале 1990-х годов наша цивилизация существенно поменяла приоритеты.

Современное общество уже не рассматривает ученых и художников как безусловную элиту общества (современный студент не рвется в аспирантуру, девушки мечтают выйти замуж

не за «секретного» физика, а за олигарха). Более того, «героями нашего времени» нередко становятся подростки, которые зарабатывают большие деньги, занимаясь, к примеру, ИТ-технологиями. Причем нередко эти дети бросают школы и университеты.

Подобную смену ценностных ориентиров не следует трактовать как торжество справедливости или трагедию. Это просто надо принять к сведению и ясно понять, что это итог течения объективных эволюционных процессов в культуре и всякие попытки оценки данного явления с точки зрения хорошо-плохо лишены смысла. А то, что в итоге интерес к изучению практического интеллекта существенно вырос – факт, безусловно, положительный.

Общение и взаимоотношения подростков

Потребность в общении является внутренней основой личных взаимоотношений между людьми. В систему общения подростка входит ансамбль из двух основных социально-психологических подсистем: подсистема «взрослый – подросток» (родители, педагоги), к которой «пристраивается» подсистема «подросток – ровесник» (братья и сестры, сверстники, одноклассники и др.). В этой единой системе происходит процесс становления личности подростка, в частности развитие его потребностей и мотивов.

Одной из ведущих тенденций подросткового возраста является переориентация в общении с родителей, учителей, вообще людей старшего возраста на ровесников, более или менее равных по положению. Отечественный психолог А. В. Мудрик эту особенность поведения подростков объясняет так:

• Во-первых, общение со сверстниками – очень важный канал информации, по нему подростки узнают многие вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

• Во-вторых, в процессе совместной деятельности со сверстниками подростки вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права.

• В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи дает подростку чувство благополучия и уверенности.

Потребность в общении со сверстниками, так же как и потребность в самостоятельности, в подростковом возрасте может принимать гипертрофированный характер. И. С. Кон считает, что психология общения в подростковом и юношеском возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления и аффилиации, то есть потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность. Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля взрослых.

Чувство одиночества и неприкаянности, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков неутолимую жажду общения и группирования со сверстниками, в обществе которых они находят или надеются найти то, в чем им отказывают взрослые: спонтанность, спасение от скуки, признание собственной значимости. Для подростков важно не только быть вместе со сверстниками, но и, главное,

занимать среди них определенное, удовлетворяющее их положение – например, лидера, или своего парня, хорошего товарища, или непререкаемого авторитета. Отношения со сверстниками находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности: учение, занятия-увлечения, отношения с родителями и др.



Секреты психологии

Молодому человеку хочется спорить со взрослым, который твердо придерживается своих принципов. Это хорошо, когда можешь сказать: «Я не хочу работать, как ты, не хочу жить, как ты, не хочу, чтобы мне нравилось то же, что и тебе, ни за что!» Но надо, по крайней мере, иметь возможность это сказать. И надо, чтобы взрослый смог привести свои контрдоводы.

Нельзя, чтобы взрослый заискивал перед подростком, говоря ему: «Я буду делать то, что тебе нравится, буду говорить с тобой так, как ты хочешь, буду использовать твой словарь». Даже если он этого захочет, у него ничего не получится.

Франсуаза Дольто

К началу подросткового возраста дети подходят с различным опытом общения с товарищами: у одних оно уже занимает значимое место в жизни, у других – ограничивается только школой. Однако со временем общение со сверстниками все больше выходит за пределы школьного обучения, включает новые интересы, занятия, увлечения и превращается в самостоятельную и крайне важную для подростков сферу жизни. Общение с товарищами становится настолько притягательным и важным, что учение отодвигается на второй план, да и возможность общения с родителями выглядит уже не такой привлекательной.

Внешние проявления коммуникативного поведения младших подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во чтобы то ни стало быть такими же, как все, с другой – желание

выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками. Напряженная потребность в общении и аффилиации превращается у многих ребят в неодолимое стадное чувство: они не могут не только дня, но часа пробыть вне своей, а если своей нет – какой угодно компании. Особенно сильна такая потребность у мальчиков.

Формальные и неформальные межличностные отношения

Общества подростков, так же как и социальные структуры взрослых, можно разделить на две группы: формальные и неформальные.

К формальным подростковым обществам относятся в основном группы учащихся. В таких обществах связи между сверстниками определяются тем, посещают ли подростки школу (и если посещают, то какую) и какую-либо организацию. Неформальными обществами обычно называют слабоструктурированные группы молодежи вне школы, которые собираются вместе, но практически не имеют возможности принимать участие в формально организованной сети социальных отношений. Эта молодежь слишком разрозненна и занята попытками найти свое место во взрослом мире, чтобы ее можно было назвать отдельным подростковым обществом. Единственным исключением являются подростковые уличные банды, которые могут представлять собой отдельные самостоятельные подгруппы.

Существуют не только внутришкольные общества подростков, но также *группы учащихся одной параллели (курса)*. Подростки идентифицируют себя с определенным классом в школе, отличающимся комплексом изучаемых предметов, историей взаимоотношений между одноклассниками, событиями, связанными с участием в разнообразных видах деятельности, организуемых школой То, в каком классе учится подросток, оказывает важное влияние на дружеские связи.

В школьных подростковых обществах также можно вычленить четко различаемые подсистемы, в которых подростки участвуют и имеют тот или иной статус. Кроме того, учащийся может одновременно принадлежать более чем к одной из трех подсистем: формальной, полуформальной и неформальной.

Формальная, или академическая, подсистема, частью которой является ученик, включает в себя также администрацию школы

или колледжа, преподавателей, учебные предметы, классные комнаты, оценки и правила. Подростки, находясь в этой подсистеме, заботятся о достижении интеллектуальных целей, получении знаний, о том, чтобы попасть в список лучших учеников. В рамках этой системы учащиеся старших классов стоят выше новичков, а хорошие ученики – выше двоечников. Однако степень, до которой ученики соответствуют этим рангам, варьируется в зависимости от пола, ближайшего окружения, этничности.

Многие, но не все исследования подтвердили, что девушки придают большее значение показателям успеваемости в школе, чем парни, и поэтому больше ценят успешных в учебе сверстников. Социоэкономический статус также имеет значение: чем он выше, тем большее значение имеет успеваемость. Значение имеет и национальная принадлежность.

Учащийся может принадлежать к *полуформальной подсистеме внеклассной деятельности*: это такие школьные организации и виды деятельности, как спортивные секции, театральные и предметные кружки. Могут существовать десятки подобных школьных организаций: от футбольной команды до кружка вязания. В глазах учащихся у каждого из этих коллективов свой рейтинг престижности, определяющий и статус их членов. В каждой группе есть свои «должности», в результате чего статус индивида отчасти определяется тем, на каких позициях он находится.



Секреты психологии

Педагогам и родителям нужно всегда думать об отношениях между обучающим и обучаемым. Не так важно школьное отставание, как отставание ребенка в социальном смысле, ибо, если отставание в школе сопровождается успехами в музыке, технике или ручном труде, это еще не отставание в плане человеческом. Если математик отстает по другим предметам – что же с этим поделать? Если он общителен, если нашел свой путь, то,

может, ему и не годится та программа, что приготовлена для всех. Успехи во всех дисциплинах одновременно тоже могут настораживать.

Франсуаза Дольто

Хорошо ли, когда подростки участвуют в таких организованных внеклассных мероприятиях? В большинстве случаев – да. Учащиеся, принимающие участие в такого рода мероприятиях, лучше успевают в учебе, чем остальные, и реже бросают школу. Среди них реже встречаются те, кто начинает употреблять наркотики, также они менее склонны к ранним сексуальным отношениям. Участвующие во внеклассной деятельности подростки сохраняют адекватную самооценку и во взрослом возрасте. Почему же неакадемическая активность имеет столько преимуществ?

Можно назвать несколько причин. Одна из наиболее важных причин – уверенность в себе, являющаяся следствием более высокой самооценки и распространяющаяся на другие виды деятельности. Другая причина заключается в том, что участие в разных мероприятиях стимулирует развитие способности управлять временем, что помогает подросткам качественно справляться со всеми своими обязанностями. Вовлечение во внеклассную деятельность способствует общению подростков с благополучными сверстниками (успешными в учебе, не употребляющими наркотики, не нарушающими закон).

Учащийся может принадлежать к *неформальной сети дружеских подсистем*, которые действуют в основном в рамках школьного мира. Друзей подростки выбирают преимущественно среди учеников своей школы, своего класса и, как правило, того же пола. Неформальная система друзей зачастую оказывается наиболее важной в глазах некоторых учащихся из всех трех подсистем. Это единственная подсистема, не обремененная покровительством взрослых. Это мир подростков, и статус индивида здесь – самое главное. На этот статус могут оказать влияние успехи подростка в учебной подсистеме и подсистеме внеклассной деятельности, но далеко не всегда: в сети неформальных группировок сверстников значимы порой иные критерии популярности и престижа. Некоторые дружеские компании могут активно и открыто бунтовать против учебной и общественной работы школы. Члены таких групп отвергают правила школьной системы и пренебрегают требованиями властей.

Подросток, определяя жизненно важные для его поведения ориентиры, постоянно сверяет свои действия с ожиданиями

других. Для него важно привести свои мнения, чувства или поступки в соответствие с уже принятыми группой. Удовлетворяя свою потребность в других людях, человек отражается в них. Важно и то, что в группе (или в диаде) возникает феномен возложения ответственности. Это устойчивая позиция личности, связанная с признанием правомерности другого наложить санкции в форме одобрения либо наказания за успех или неудачу совместного мероприятия. Если в группе сплоченность низкая, то неудача приписывается другому, если же высокая, то личность становится причастной к успеху, которого добились все.

Высокий уровень социального развития группы благотворно влияет на развитие личности подростка. Если внутригрупповые отношения не отвечают запросам подростка, он ищет себе другую группу. Психологическое состояние подростка в разных группах может быть различным.

Референтная группа – это такая группа, ценности которой подросток принимает, нормам поведения которой он стремится соответствовать и на оценки которой ориентируется. Именно частью референтной группы и важно быть подростку: здесь он получает многообразный и значимый опыт общения и взаимоотношений.

Доверительное общение (стадии, структура, функции, психологическая близость, привязанность)

Межличностное неформальное общение в подростковом возрасте выполняет важные функции:

• социально-психологическая функция – формирование межличностных отношений, установление и сохранение психологического контакта;

• психологическая функция – эмоциональная поддержка, удовлетворение потребности в признании и принятии;

• психотерапевтическая функция – релаксация, восстановление и сохранение душевного равновесия.

Цель межличностного доверительного общения – установление психологического контакта, оптимальной психологической дистанции (эту цель можно назвать тактической); формирование дружеских доверительных отношений (стратегическая цель).

Процесс межличностного доверительного общения является достаточно длительным; он состоит из многочисленных планируемых и непланируемых контактов, накопления субъективно значимой, эмоционально окрашенной информации о

другом человеке, выстраивания и стабилизации отношений. Процесс доверительного общения имеет свои стадии и закономерности развития.

Первая стадия – это установление первого контакта и формирование образа другого человека; цель – формирование адекватного первого впечатления; результат – появление установки, предопределяющей характер дальнейшего взаимодействия. На этой стадии формируется образ другого человека.

Вначале это общий образ воспринимаемого человека, в котором элементы физического облика выступают как многозначные и социально осмысленные компоненты индивидуальности, имеющие глубокий личностный подтекст. Информация, которую люди получают при восприятии облика другого человека, не всегда осознается ими и зависит от многих факторов. Воспринятые элементы физического облика, внешности или выразительного поведения функционируют как многозначные социальные сигналы, поясняющие, кто этот человек по национальности, возрасту, опыту, что он чувствует в данный момент, как настроен, каков уровень его культуры и эстетических вкусов, общителен ли он и т. п. Эта информация играет важнейшую роль для определения особенностей партнера, его состояний, намерений, без нее неосуществимы понимание другого человека и успешность взаимодействия.

Вторая стадия – формирование межличностных отношений, в том числе:

• достижение согласия, принятия и разделения позиций (когнитивная стадия);

• получение эмоциональной поддержки, одобрения (стадия эмоциональной поддержки);

• стремление добиться принятия себя как личности (стадия самораскрытия, личностная стадия).

Перечисленные подстадии могут иметь иную последовательность, что определяется глубокой мотивацией общения. Различаются они и интенсивностью вербального общения, поиском эффективных способов психологического влияния и др.

Третья стадия – стабилизация межличностных отношений; цель – установление оптимального психологического контакта и приложение усилий по его сохранению или преобразованию в

желательную сторону. Как и на первой стадии, снова возрастают роль и значение невербальных средств общения, механизмов понимания.

В то же время существуют специфические трудности межличностного доверительного общения на разных его стадиях. В стадии установления первого контакта это застенчивость. Неумение установить и сохранить оптимальную психологическую дистанцию характерно для последней стадии – стадии стабилизации межличностных отношений.

На особенности межличностного общения влияет то, является ли оно непосредственным, контактным, или опосредованным разнообразными техническими средствами, отсроченным по времени и разведенным в пространстве. Временные координаты определяют уровень развития и интенсивность процесса: разворачивается ли этот процесс во времени, сопровождается ли он образованием, развитием и усложнением отношений общающихся людей, или же это относительно простой, единовременный акт общения.

Исследователь В. Н. Куницына выяснила, что каждый более высокий уровень успешности общения предполагает наличие определенных личностных и коммуникативных свойств. Такие свойства способствуют формированию доверительности в отношениях, сближению и переходу к более успешному личностному и коммуникативному взаимодействию. При этом каждый новый шаг к сближению связан с преодолением определенных личностных свойств, затрудняющих доверительное общение. Первоначально это более общие, нередко биологически и психофизиологически обусловленные свойства – такие как аутистичность, шизоидность и др. Они затрудняют не только неформальные контакты, но и деловое общение, сводя его к узкофункциональному и целевому взаимодействию. На дальнейших стадиях развертывания неформального общения препятствиями к развитию доверительности и психологическому сближению служат другие свойства личности.

Таким образом, доверительное общение застенчивых, невротизированных, жестко авторитарных людей хотя и будет иметь внешние признаки доверия и доверительности, открытости, редко достигает подлинного психологического контакта вследствие напряженности, пониженного самоуважения людей этого типа.

Спокойные и дружелюбные, малоагрессивные и неконфликтные люди, несмотря на хорошую коммуникативную совместимость, могут чувствовать себя одинокими, непонятыми, ненужными, испытывать глубокую неудовлетворенность

сложившимися отношениями в близком кругу. Как показывают результаты эксперимента, вследствие этих переживаний, обостренной чувствительности к нюансам человеческих отношений, они могут быть менее успешными в доверительном общении, чем те, кто не испытывает этих чувств.

Важнейшим в понимании доверительного общения является понятие *психологической близости*, которая всегда возникает в результате полного психологического контакта.

В исследованиях юношеской дружбы, осуществленных большой группой исследователей Москвы и Санкт-Петербурга под руководством И. С. Кона, доверительность связывается с психологической близостью и легкостью общения со сверстниками и родителями.

На отношения со сверстниками оказывает влияние степень близости между ребенком и матерью. Было обнаружено, что психологическая близость мальчиков и девочек с отцом ведет к развитию у них достаточного самоконтроля. Близость же с матерью оказывает разное воздействие на развитие личности мальчиков и девочек. Так, у девочек формируется доверие к людям, выносливость в ситуации фрустрации, уверенность в себе; у мальчиков – большая тревожность, эмоциональная неустойчивость, склонность к постоянному самоанализу; мальчики, привязанные к своим матерям, менее откровенны с друзьями.



Секреты психологии

Похвала, или, другими словами, положительная оценка, всегда включает в себя и оценку отрицательную, хотя это относится не к вам, а к кому-то другому. «Вы лучше кого-то» всегда означает и «кто-то хуже вас» и возводит вас, таким образом, «на пьедестал», в позицию «над другими». Что происходит при этом с вашей самоценностью? Повышается она? Внешне – да, но вспомните, что позиция «на пьедестале» на самом деле – позиция слабого человека, часто она выступает как

защита в ситуации, когда все другие способы воздействия на ситуацию уже не работают. «На пьедестале» стоять неудобно, тяжело и, главное, несвободно. Именно это происходит с человеком, если его все время хвалят.

С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина

Существуют два уровня психологической близости: один – первичный по времени возникновения – не требует длительного знакомства, взаимопроверки, характеризуется высокой спонтанностью, неосознанностью. Психологическая близость здесь возникает уже при первом контакте, обладает устойчивостью, мало поддается волевому регулированию. Для первичного уровня свойственны легкость, ненасыщаемость неформального общения, высокий уровень доверия и понимания, правильный прогноз поведения партнера в данной ситуации и, наконец, принятие на чувственном уровне, эмоциональная близость. Второй уровень психологической близости является рациональным, основанным на осознании участниками общения сходства установок, ценностей, норм, жизненного опыта.

Доверительное общение и психологическая близость со сверстниками в подростковом возрасте опосредует формирование *привязанностей* – долговременных, устойчивых, позитивно окрашенных взаимоотношений, эмоционально наполненных и основанных на большой потребности друг в друге. В то же время привязанности отличаются от дружеского общения более близкой эмоциональной дистанцией; а от любви – отсутствием чувственного сексуального компонента.

Восприятие и понимание (впечатление, интерпретация, ошибки, стереотипы, проекция, установка, имидж)

По мере становления подросток, воспринимая окружающий мир и самого себя в нем, создает новую реальность, которая пролегает между ним и объективным миром – свой субъектный мир с его возможностями и ограничениями. Начиная с подросткового периода человек становится способным более дифференцировано относиться к другим людям и отчуждаться от тех социальных ролей, которые он освоил прежде.

Подростковый период – это проверка на прочность внутренних психологических ресурсов подростка, благодаря которым возникает психологическая зрелость. Кроме того, в

подростковом периоде происходит расширение различных систем отношений, разных видов информационного взаимодействия со средой, усложнение общения, и от того, как оно будет организовано и как будет пройден подростковый кризис, во многом зависит качество дальнейшей жизни человека.

Восприятие и понимание других людей и самого себя, тесно связанное с внутренним миром подростка, проявляется в сфере взаимоотношений. Подросток начинает относиться к себе как к взрослому, он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.

Познание себя происходит, однако, не только посредством отстраивания своего мира от мира взрослых, но и через поиск сходства с другими, что ярко проявляется при общении со сверстниками. Свойственные подростковым субкультурам нормы, установки, специфические формы поведения служат ориентиром для подростка: придерживаясь их, он испытывает чувство принадлежности и получает возможность занять свое место в референтной группе.



Секреты психологии

Когда во взаимоотношениях родителей и подростков возникают проблемы, то родители, как правило, видят их причину в изменившемся поведении детей. И ждут соответственно, что ребенок должен измениться, «взяться за ум», начать слушаться. Если же отношения с родителями начинают восприниматься как проблема и самим подростком, то он почти наверняка видит ее причины с точностью до наоборот: это все от того, что «предки заели», устанавливают необоснованные запреты, придираются к мелочам и т. п. И ждет, что это родители изменят свое поведение.

Ни те ни другие не правы тогда, когда пытаются решить возникшие проблемы, изменив поведение *другого* участника конфликта. Это тупиковый путь, ведущий

лишь к усугублению конфликта и обострению взаимных обид. Реально можно изменить поведение только одного человека – *самого себя.*

Андрей Грецов

В то же время наблюдается и другая тенденция: подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние, которые тем не менее связаны как с родительскими, так и с существующими в референтных сообществах. Так, отношение к подростку родителей в значительной мере определяет, насколько легко он овладевает различными навыками, приобретает самостоятельность, уверенность в своих силах, положительную самооценку. В свою очередь, грубость и непонимание родителей, их пренебрежение к своим родительским обязанностям могут привести к множеству трудностей в дальнейшей жизни подростка.

Восприятие подростком других людей может быть обусловлено как объективными, так и субъективными факторами: характером эмоционального отношения к воспринимаемому человеку, степенью развития познавательных способностей подростка, его умственным развитием, эмоционально-психическим состоянием и прошлым опытом. Установка воспринимать других людей определенным образом может быть обусловлена также индивидуальными особенностями подростка, влиянием на него группового мнения и сложившихся в обществе стереотипов. По данным В. Н. Куниciной, в образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда, прическа и выразительное поведение. С возрастом увеличиваются объем и адекватность оцениваемых признаков; расширяется круг используемых категорий и понятий; снижается категоричность суждений и появляется большая гибкость и разносторонность; в физическом облике другого человека, его одежде, прическе начинают отмечаться признаки, отражающие характер, своеобразие, индивидуальность, неповторимость.

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом сохраняется та же последовательность что и в познании качеств другого: вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем

качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности, и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

Наиболее информативными признаками являются внешность, физические качества, одежда и поведение, то есть совершаемые действия, эмоциональные реакции, мимика, жесты и пр. Наблюдатель, видя эти внешние проявления, особым образом их оценивает, делает умозаключения, иногда приписывает партнеру определенные черты, и так складывается отношение, которое может укладываться в понятие «нравится – не нравится».

В основном на оценке другого человека по внешним проявлениям базируется стереотипное восприятие, приписывание человека к определенной группе по этим внешним признакам. Социальные стереотипы в подростковом возрасте возникают прежде всего под воздействием групповых норм. Стереотип в данном случае связан со сложившимся представлением о том, каким образом надлежит действовать в данной ситуации. Отступление от такого представления воспринимается как аномалия. Если подросток не считается с нормами, установками, «идолами», он противопоставляет себя определенной группе людей, принявших их, и в этом субъективная трудность преодоления стереотипов.

Для подростков, еще неискушенных в общении и понимании окружающих людей, проекция является одним из самых простых и доступных способов получить представление о другом человеке. Так, приятному для себя собеседнику подростки склонны приписывать свои собственные достоинства, а неприятному – свои недостатки. Этот механизм – не что иное, как перенос собственных чувств, устремлений и желаний на чувства, устремления и желания собеседника.

Глубинные мотивы, скрывающиеся за юношеской потребностью в аффилиации, индивидуальны и многообразны. Один ищет в обществе сверстников подкрепления самоуважения, признания своей человеческой ценности. Другому важно чувство эмоциональной сопричастности, слитности с группой. Третий черпает недостающие информацию и коммуникативные навыки. Четвертый удовлетворяет потребность властвовать, командовать другими. Большей частью эти мотивы переплетаются и не осознаются.

Типичная черта подростковых и юношеских групп – чрезвычайно высокая конформность. Яростно отстаивая свою независимость от старших, подростки зачастую абсолютно некритично относятся к мнениям собственной группы и ее лидеров. Неокрепшее, диффузное «Я» нуждается в сильном «Мы»,

которое, в свою очередь, утверждается в противоположность каким-то «Они». Причем все это должно быть грубо и зримо.

Страстное желание быть «как все» (а «все» – это исключительно «свои») распространяется и на одежду, и на эстетические вкусы, и на стиль поведения. Такое противоречие – когда индивидуальность утверждается через единообразие – может тревожить юношей. «Я часто думаю, чем же мы “свои”, что у нас общего? Мы отличаемся от других своей манерой одеваться, то есть не похожи на “других“. Но при этом как две капли воды похожи друг на друга. Одни и те же диски слушаем, одинаковыми словами выражаем свой восторг или неприязнь, одни и те же слова говорим девчонкам…»

Тем не менее это единообразие тщательно поддерживается, и тому, кто рискует бросить ему вызов, приходится выдерживать нелегкую борьбу. Чем примитивнее сообщество, тем нетерпимее оно к индивидуальным различиям, инакомыслию и вообще непохожести.

При включении подростка в совместную деятельность группы важную роль начинает играть некий его *обобщенный имидж*, то есть согласованное совместное восприятие того или иного подростка всей группой. Имидж подростка выступает как его целостный образ, складывающийся в процессе общения между подростками.

Можно полагать, что в имидже подростка проявляется указанное выше противоречие между его склонностью занимать определенную субъектную позицию и ожиданиями группы. Естественно, что в такой ситуации для каждого подростка очень важной является ориентировка как на свой имидж в подростковой группе в целом, так и на восприятие себя теми или иными товарищами. Очевидно, в подростковом возрасте у детей должно формироваться различие между тем, как они сами воспринимают себя, и тем, как их воспринимают члены группы. Если восприятие подростком самого себя можно обозначить как «образ Я», то понимание им того, как его воспринимают товарищи, можно обозначить как «образ меня».

Формирование «образа меня» (имиджа) в референтной группе происходит в процессе вхождения личности в новую социальную среду и соответствует первой фазе развития личности – *адаптации,* по А. В. Петровскому: «Принеся с собой в новую группу все, что составляет его индивидуальность, субъект не может осуществить потребности проявить себя как личность раньше, чем освоит действующие в группе нормы, и пока не овладеет теми приемами и средствами деятельности, которыми владеют другие члены группы. У него возникает объективная

необходимость “быть таким, как все”, максимально адаптироваться в общности. Это достигается за счет субъективно переживаемых утрат некоторых своих индивидуальных отличий при возможной иллюзии растворения в “общей массе”».

Вторая фаза формирования «образа меня» – *индивидуализация* – соответствует обособлению имиджа в группе и характеризуется, как отмечал А. В. Петровский, обостряющимся противоречием между достигнутым результатом адаптации и не удовлетворяемой на первом этапе потребностью индивида обнаружить свою индивидуальность. Эта фаза характеризуется поиском средств и способов для обозначения своей индивидуальности.

Третья фаза формирования «образа меня» – *интеграция* – определяется противоречиями между сложившимися на предыдущей фазе стремлением подростка быть представленным своими особенностями и значимыми для него отличиями в общности и потребностью общности одобрять и культивировать лишь те индивидуальные особенности, которые ей импонируют. В результате, как отмечал А. В. Петровский, «выявившиеся отличия принимаются и поддерживаются группой и тем самым закрепляются в качестве индивидуально-психологических черт – происходит интеграция личности в общности». Таким образом, подросток занимает в обществе определенную – подчиненную – позицию, признавая за обществом ведущую роль в групповой деятельности.

Трудности и дефекты общения (застенчивость – беззастенчивость)

Одной из наиболее сложных проблем подросткового возраста являются трудности, с которыми подросток сталкивается в общении. *Затруднения в общении*, по определению И. А. Зимней, – это «субъективно переживаемое человеком состояние «сбоя» в реализации прогнозируемого (планируемого) общения», которое возникает вследствие неприятия партнера общения, его действия, непонимания текста (сообщения), непонимания партнера, изменения коммуникативной ситуации, собственного психологического состояния. Подобные затруднения в общении получили название «психологических барьеров», внутренних препятствий для нормального общения.

Идентичность подростка имеет несколько видов, которые наполняются содержанием в зависимости от того, как подросток овладевает социальными ролями, адаптируется к окружающему. Освоение нового сопровождается не только количественным

накоплением, но и качественным преобразованием, отказом от того, что мешает усвоению нового опыта. Для достижения нового качества подросток должен превзойти самого себя, преодолеть психологический барьер, доказав самому себе и окружающим возможность изменений. Но для того чтобы это сделать, он должен понять: что-то идет не так, как требуется и как хочет он сам.

Психологический барьер – это своего рода беспокойство из-за того, что подросток не такой, как другие. При переживании подобного беспокойства возникает эмоциональная реакция недовольства, неудовлетворенности, негодования, расстройства настроения и пр. Чем сильнее эти чувства, тем выше вероятность того, что подросток страдает.

Подростковые страдания специфичны. Если подросток считает, что то, чего он хочет, значимо и ценно, но достичь этого не может, он протестует. Этот протест может быть выражен в форме раздражения, агрессии, явного недовольства. В ситуации, когда кто-то считает, что декларируемые ценности подростка незначимы и при этом сам оказывает сопротивление его желаниям, возникает «сломленность», затем – смирение и отчаяние. Однако возможны фрустрации и потрясение в случаях невероятного, неожиданного поступка со стороны значимого другого, которому подросток верил и договоренности с которым считал незыблемыми. (Фрустрация – это ощущение непреодолимых трудностей.) Например, подруга перестала звонить и рассказывать о событиях в другой школе. Страдания могут проявляться у подростка в виде тревоги, смирения или апатии.

Психологический барьер появляется и в том случае, когда возникает сомнение в правильности того, что подросток выбирает. Однако оно может и не возникнуть, когда он полагает, что абсолютно прав. Тогда подросток продолжает поступать так, как считает нужным, до тех пор пока не набьет себе шишек. Возможен и третий вариант психологического барьера – подросток начинает решать новые задачи, но старыми способами, которые неадекватны новым ситуациям. Такой психологический барьер можно назвать когнитивным.

Существует множество разновидностей психологических барьеров: информационные и предметно-вещественные; природные и социальные; статичные и динамичные; простые и сложные; трудные и легкие. По сферам общественных отношений: экономические, политические, правовые, религиозные, семейно-бытовые, межличностные и др. По отношению к субъекту они бывают внешними и внутренними, а по видам деятельности –

трудовыми, игровыми, учебными и пр. (подробнее о психологических барьерах пойдет речь в главе «Подросток и школа»).



На приеме у психолога

Я теряюсь в общении с людьми

Ситуация. Я очень скромная и стеснительная. И из-за этого постоянно страдаю. Я теряюсь в общении с людьми. Я надеялась, что с годами мой характер изменится. Но увы, я становлюсь все более замкнутой в себе. У меня много знакомых, но подруг и друзей нет.

Комментарий. Вашу проблему трудно решить в одиночку. Это нужно делать обязательно вместе с людьми, поскольку именно людей вы и стесняетесь, поэтому советую вам пройти групповую психотерапию. Групповая психотерапия помогает для начала понять и прочувствовать, что мешает строить близкие отношения с людьми, а потом попробовать новые способы поведения и проверить, как на них реагируют другие люди. Кроме этого, в группе вы можете получить честную обратную связь, т. е. узнать, как вас видят люди, что им нравится в вас, какие ваши качества они ценят и уважают, а какие ваши проявления раздражают, обижают или вызывают недоумение. Группа хороша тем, что, в отличие от реальной жизни, ее участники всегда стараются быть честными и не скрывать того, что обычно люди по тем или иным соображениям оставляют за кадром. Кроме этого, в группе всегда очень много поддержки, тепла и участия, и там проще решиться быть открытой и показать себя.

Психологические барьеры выступают в комплексе – преодоление одного сопровождается появлением другого.

Например, подросток должен преодолеть страх и пройти по темным улицам ночью, но этот поступок провоцирует неприятности с родителями по возвращении домой. Преодоление одного барьера еще не означает того, что подросток становится лучше, сдержаннее, разумнее. В то же время психологические барьеры необходимы, так как, возникая, они создают необходимость их преодоления, а после – позволяют перейти на новый уровень развития: эмоциональный, коммуникативный, познавательный и т. п.

Особую проблему представляет такая распространенная трудность общения подростков и молодых людей, как *застенчивость*. Застенчивые подростки отличаются пониженным уровнем экстраверсии, они менее способны контролировать и направлять свое социальное поведение, более тревожны, склонны к невротизму и переживают больше коммуникативных трудностей. Однако застенчивость имеет разные причины и тесно связана с другими чертами личности, которые не всегда поддаются коррекции и сами по себе не могут рассматриваться как отрицательные.

Застенчивость возникает в ситуациях, в которых обнаруживается высокая чувствительность человека к словам и действиям других людей. Наиболее уязвимыми объектами застенчивости подростка оказываются его собственная личность (или самосознание), его внешность и тело, личные отношения и даже короткие контакты, имеющие тем не менее для подростка особое значение. Застенчивость обнаруживается преимущественно в ситуациях, когда присутствуют интерес и удовольствие.

Особенно тяжело застенчивость переживается юношами, поскольку это качество считается «не мужским». Может быть, люди преувеличивают эти трудности? Нет. Психологические исследования показали, что те, кто считает себя застенчивым, действительно отличаются пониженным уровнем экстраверсии, менее способны контролировать и направлять свое социальное поведение, более тревожны, склонны к невротизму (это касается только мужчин) и переживают больше коммуникативных трудностей. Неудивительно, что застенчивость считается нежелательным качеством и люди стремятся от нее избавиться.

Чтобы облегчить свои коммуникативные трудности, подростки и юноши используют целый ряд специфических хитростей, стратегических приемов. Понятие стратегического взаимодействия введено в науку известным американским социологом Эрвингом Гоффманом для обозначения ситуаций, в которых партнеры по общению улавливают, скрывают или

открывают друг другу какую-то информацию о себе не прямо, а косвенно, с помощью специальных приемов и ухищрений. Совместив эти идеи с теорией Ж. Пиаже, Дэвид Элкинд выделил в общении застенчивых подростков ряд особенностей.

Во-первых, будучи постоянно озабочены собой и предполагая, что другие разделяют эту их озабоченность, подростки и юноши обычно действуют в расчете на некую «воображаемую аудиторию» (одно из следствий этого – застенчивость). Во-вторых, преувеличивая свою уникальность и особенность, подростки часто создают себе «личный мир», вымышленную биографию, поддержание которой требует постоянных усилий. Поэтому подростковое общение часто является напряженным, неестественным, имеет двойной план.

Это проявляется даже в житейских ситуациях. Например, телефонный разговор для старшеклассника – не просто обмен информацией, но и способ самоутверждения; поэтому очень важно, сколько бывает звонков, кто кому звонит и т. п. Чтобы преодолеть неуверенность в себе, подростки специально отрабатывают технику того, как «срезать», «отбрить» собеседника, проверяя ее на людях, к которым не питают никакого зла и которые ничем не провоцируют подобное поведение. Весьма сложны и многоплановы юношеские ритуалы ухаживаний и т. п.

Поведение застенчивого подростка можно определить по ряду признаков. Характерно избегание контакта глаз, общение с окружающими только в случае крайней необходимости – если некуда деваться, причем застенчивый подросток даже в этом случае вряд ли будет инициатором взаимодействия. Застенчивые подростки считают свой голос слишком мягким и потому пытаются придать ему некоторую жесткость, из-за чего их речь может казаться резковатой, высокомерной и даже агрессивной.

На физиологическом уровне застенчивые подростки могут испытывать следующие ощущения: учащение пульса, усиление сердцебиения, выступание пота, а также ощущение пустоты в животе. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение лица, которое невозможно скрыть. Незастенчивые подростки к этим реакциям относятся как к мягкому неудобству, тогда как застенчивые склонны сосредотачивать внимание на своих физических ощущениях – настолько, что решают не вступать во взаимодействие вообще.



Секреты психологии

Девочкам в основном не свойственна застенчивость мальчиков-подростков, но они обладают естественным целомудрием. Желание нравиться и ощущение стыда или скромность довольно любопытно смешиваются. Пробуждение инстинкта делает девочек кокетливыми. Целомудрие и кокетство становятся доминирующими на фоне общей более пассивной установки, которая после фазы предпубертатного возбуждения иногда трансформируется в лень и контрастирует с любовью к борьбе и с двигательным возбуждением молодых людей.

Морис Дебесс

Застенчивый подросток часто испытывает смущение, которое вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большинство застенчивых подростков приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих недостатках.

Одно из самых примечательных свойств застенчивого подростка – неловкость – внешне проявляется чрезмерной озабоченностью своим внутренним состоянием. Неловкость может проявляться как на публике, так и наедине с самим собой. Неловкость на публике отражается в беспокойстве подростка о произведенном на других впечатлении. Его часто беспокоит: «Нравлюсь ли я им?», «Что они думают обо мне» и т. д. Неловкость перед самим собой – это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм: «Я дурак», «Я ничтожество» и т. д. Каждая собственная мысль подвергается наблюдению под мощным аналитическим микроскопом.

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость повергает подростка в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и

специфическими чертами восприятия себя. Подросток начинает казаться себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным и т. д. Застенчивость сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко ощущением неудачи, поражения.

Есть еще один вид застенчивости, когда она проявляется как непонятное чудачество, несвойственная данному подростку резкость, даже грубость. Это так называемая гиперкомпенсация застенчивости. За сознательной беззастенчивостью, за подчеркнутой грубостью и чудачеством подростки часто пытаются скрыть, спрятать свою застенчивость. Подростки начинают принимать алкоголь и наркотики, чтобы приспособиться к социальному давлению своих сверстников. Они стремятся стать частью группировки, не задумываясь о средствах достижения своей цели. Совершение запрещенных действий, начиная с прогуливания уроков и кончая выпивкой и приемом наркотиков, также имеет свой второй план, рассчитанный на воображаемую аудиторию.

Вынужденный поддерживать свой «личный миф», подросток нередко сам запутывается. Немотивированная ложь, как и немотивированная жестокость, непонятна только пока мы оперируем непосредственными, явными мотивами, не выходящими за пределы данной единичной ситуации. В более широком личностном контексте, если подумать, для какой воображаемой аудитории разыгрывалась данная сцена и с каким воображаемым прошлым соотносится данный поступок, они вполне объяснимы. Именно поэтому к застенчивости нельзя относиться просто как к небольшой неприятности, к этой проблеме нужно подходить более серьезно, так как она может преобразоваться в хронические формы расстройства психики.

Таким образом, застенчивость в подростковом возрасте бывает достаточно опасна. Зачастую она сопровождается проявлением агрессии и насилия. Родителям нужно помнить о том, что проблемы с застенчивостью у их подростка (сына или дочери) возникают чаще всего из-за строгого авторитарного воспитания или из-за отсутствия любви.

Подростковое одиночество

В переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова

психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. Одиночество не обязательно отождествляется с состоянием физически изолированного человека, часто подросток испытывает одиночество не в изоляции, а в семье, в толпе, в привычной компании. Одиночество бывает космическим, культурным, социальным и межличностным.

Английский психолог Джон Коулмэн (1974) предлагал мальчикам и девочкам в возрасте от одиннадцати до тринадцати и от пятнадцати до семнадцати лет дописать неоконченные фразы «Когда нет никого вокруг…» и «Если человек один…». Их ответы затем классифицировались на положительные (например, «Когда нет никого вокруг, я счастлив, потому что могу делать, что хочу») и отрицательные (например, «Если человек один, он начинает нервничать»). Оказалось, что от подросткового возраста к юношескому число положительных суждений растет, а негативных – уменьшается. Если подросток боится остаться один, то юноша ценит уединение.

Чем самостоятельнее и целенаправленнее юноша, тем сильнее у него потребность и способность быть одному. Однако кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное одиночество – тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, непонятости, чувство неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости.

Как показывают данные зарубежных исследований, подростки и юноши значительно чаще людей старшего возраста чувствуют себя одинокими и непонятыми. Подростковый возраст, признанный всеми исследователями периодом становления самосознания, непременно сталкивается и с феноменом одиночества.

Возникновение самосознания – результат осознания старшеклассником заметных изменений в своем внешнем облике и, как следствие, возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает казаться конфликтным и напряженным. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания.

Подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, ее уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговора с собой», которое, в свою очередь,

помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

В период юности ребенок открывает свой внутренний мир. Он обретает способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями. Подросток начинает ощущать свое тело, открывает для себя мир любви. Практически любое событие стимулирует его к размышлениям о себе и своих проблемах. Подростку начинает казаться, что никто не испытывал подобного чувства. В связи с этим меняется его поведение. То он уходит в свою комнату, закрывается и слушает музыку. То пропадает до ночи на улице. В его речи часто появляется местоимение «я». А все происходящие с ним события кажутся ему значимыми и решающими. При этом никто, по его мнению, не понимает всего происходящего. Такой вариант одиночества в подростковом возрасте можно назвать космическим. Почти все дети проходят через периоды страшного одиночества, которые просто невыносимы. Тогда они чувствуют себя беззащитными, неуверенными в этом большом и проблемном мире.

Многие ведут дневник, потому что испытывают одиночество, им не с кем поговорить по душам. Но дневник – это запретная вещь. Подростки болезненно и остро реагируют, когда кто-либо прикасается к самому интимному. Для них это настоящая трагедия. И эта трагедия способна разорвать связь между близкими людьми. Тот, кто прикоснулся к дневнику, считается преступником, и к нему исчезает доверие, так как к дневнику прибегают чаще всего тогда, когда в жизни происходит что-либо неприятное, тревожное. В записях множество противоречий, ошибочных представлений. Но со временем все меняется, мысли и суждения тоже. Некоторые вообще считают, что мысли надо держать при себе, дневник же часто попадает в чужие руки.

Если подросток много времени проводит со сверстниками, это пугает родителей, так как дочь или сын могут попасть в так называемую асоциальную группу, где ребята приобщаются к пьянству, наркомании, преступности. Чтобы оградить ребенка от влияния асоциальной группы, родители запрещают общаться с подростками, которые им не нравятся. Запреты родителей – изоляция ребенка. Изолированный ребенок – одинокий ребенок.

Социальное одиночество испытывают подростки, чувствующие себя непринятыми значимой группой сверстников; особо острые формы такого одиночества называются изгнанием, неприятием, остракизмом, отставкой. Культурное одиночество может также проявляться в малых группах, когда подростки ощущают, что их связь с культурными нормами данной группы разорвана или что общепринятая культура неприемлема для их

внутреннего мира. В то же время межличностное одиночество в подростковом возрасте выступает как эпизодическое острое чувство беспокойства и напряжения, связанное с потребностью иметь дружеские или интимные отношения, для него характерно ощущение эмоциональной и социальной изоляции. Первое вызывается отсутствием привязанности к конкретному человеку, второе – отсутствием доступного круга общения. Межличностное одиночество, становясь хроническим, может переходить в безнадежную апатию.

Нужно отметить, что, какими бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это свое состояние и как он его использует. И это восприятие связано с образом собственного «Я». Продуктивное использование этого состояния снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве возможность совершенствования, то есть путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, эмпатии, милосердия, сострадания, то есть путь к людям.



На приеме у психолога

Как завести друзей?

Ситуация. Мне пятнадцать лет, и у меня нет друзей. Год назад меня предала лучшая подруга, и после этого я не могу ни с кем подружиться, потому что считаю, что все люди злые и двуличные и общаются со мной ради выгоды.

В классе я пыталась найти себе близкого по духу человека, но у меня ничего не получилось, всякие попытки сблизиться отталкивались, так как у большинства уже есть своя компания; я пыталась общаться с бывшей одноклассницей, которая училась со мной год назад, мы с ней ходили вместе гулять, но сейчас каждый раз, когда я ей звоню, она либо не берет трубку, либо ее брат говорит, что ее нет дома. Когда я

прошу ее брата передать ей, чтобы она перезвонила, она не перезванивает.

Я совсем запуталась. Вообще, я неоднозначный человек, те, кто меня плохо знает, думают, что я застенчивая тихоня, необщительная, глупая, но когда я общаюсь со своей подругой или просто чувствую себя «своей» в компании, я становлюсь открытой, смелой и т. д.

Сейчас у меня очень сложный период. Не с кем погулять, поговорить, отметить день рождения, который будет через месяц.

Подскажите, как выйти из этой ситуации? Как завести друзей? Сейчас я чувствую себя одиноко, постоянно сижу дома одна, потому что мама на работе, отца за человека не считаю: он меня бьет. Мама предлагает отправить меня в молодежный лагерь на море, но я боюсь, что не смогу освоиться в новом коллективе.

Помогите, пожалуйста, разобраться с этой проблемой.

Комментарий. Судя по вашему письму, вы глубокий и думающий человек, с разных сторон пытающийся рассмотреть ситуацию. Так бывает, что доверяешь близкому человеку, рассказываешь о самых сокровенных сторонах своей души, а потом происходит ссора, недопонимание, а иногда и предательство. И очень сложно бывает после этого снова начать доверять, снова очаровываться людьми, снова идти на близость…

При этом – уверена! – ваше состояние может быть знакомо и другим людям. Может быть, рядом ходит ровесник и мучается оттого, что ему сложно находить общий язык с людьми, кажется, что мало кто его поймет…

Можно «тусить», быть «своей» в любой компании и при этом помещаться в такие отношения только одной своей стороной, а другую же – ранимую часть своей души – никому не открывать. Поэтому и получается, что настоящих друзей не бывает много, они ищутся как жемчужины на дне океана. Для этого нужны время и силы. И, конечно же, человек расцветает на благодатной почве, когда его принимают, не осуждают, интересуются его мнением. Немудрено, что вы производите на одноклассников впечатление замкнутого и неумного

человека: они просто вас не знают!

Поэтому необходимо найти свою среду, где вы приживетесь, станете открытой и активной. Если не получилось с классом, попробуйте еще какой-нибудь коллектив. Возможно, вас поддержит то, что многие талантливые и глубокие люди в своих классах были изгоями и аутсайдерами, поскольку таких по природе не бывает большинство.

Возможно, это будет лагерь на море или же какая-нибудь студия по интересам. Может, кто-нибудь ходит по городу и ищет именно вас, именно в вашей руке он нуждается. Поэтому нужно не замыкаться, сворачиваясь калачиком, а всячески подавать сигналы: «Я здесь!» И мир вам ответит. Удачи!

Одиночество в подростковом возрасте носит неоднозначный характер и проявляется по-разному, в зависимости от личностных особенностей.

• У «холодных», «аутичных» подростков отмечено низкое стремление к принятию и высокий страх отвержения. Эти подростки уходят от реального общения, не умеют себя выразить.

• Застенчивые, робкие с высоким стремлением к принятию и высоким уровнем отвержения стремятся к общению и боятся его. Эти подростки переживают глубокий внутренний конфликт, они не уверены в себе, асоциальные навыки развиты у них плохо.

• «Вредные» подростки скрывают свою враждебность.

Отмеченное выше позволяет еще раз подчеркнуть природу одиночества подростков. Оно появляется как ощущение ограниченности и неполноты контактов с другими. Подросток может сам этому способствовать, демонстрируя свою необычность (я – иной). Могут повлиять на появление одиночества обстоятельства (переход в другую школу). Однако в любом случае оно должно быть в поле внимания взрослых, которые сами иногда и провоцируют его возникновение.

Итак, одиночество имеет несколько аспектов (низкий психологический статус, отчуждение, неприкаянность, часто появляющаяся скука и пр.), проявляющихся во времени, содержании и видах (коммуникативный, духовный и пр.). Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

Уединение помогает проигрывать различные роли, которые недоступны в реальной жизни, моделировать различные

ситуации, в том числе трудные и критические. «Чувство одиночества… – нормальное явление, следствие рождения внутренней жизни», – пишет И. С. Кон. Испытывая потребность в обособлении своей личности, защищая границы своего «Я», подросток устремляется в уединение, а добившись своего, узнав себя, он осознает и свое одиночество, испытывая уже другую потребность – избавиться, освободиться от него.

Избавление от одиночества наступает при установлении подростком доверительных отношений с одним из своих сверстников. Главная причина стремления к поиску alter ego – желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания – главная причина возникновения чувства одиночества. С другой стороны, установление близких дружеских отношений сопровождается одновременным переживанием потерять себя в другом человеке, поскольку его собственное «Я» еще неопределенно, полностью им не осознано и имеет размытые границы.

Отчуждение подростка возможно в четырех значимых системах отношений: с родителями, учителями, сверстниками и с самим собой. Переживания подростка, который пребывает в ситуации отчуждения, связаны с осознанием им своего низкого статуса в классе, отрицательного отношения к себе одноклассников, с негативным самоотношением, убежденностью в невозможности изменить положение. Следствием отчуждения является нарушение социальных и психологических связей, дисгармония отношений подростка со значимыми для него людьми (родителями, преподавателями, сверстниками, с самим собой). Подросток не только глубоко и сильно переживает отчуждение, которое вносит серьезный разлад в его внутренний мир; его душевные страдания отражаются и в его деятельности. Общение с родителями, учителями, одноклассниками, выполнение привычных дел – все становится трудновыполнимым, иногда даже невозможным. Жизнь окрашивается в мрачные тона.



Секреты психологии

Поскольку другой мотивации, кроме веры в себя, у подростка нет, в случае предательства он кажется себе обделенным в самом главном. И в этот момент покинутости, одиночества, смятения, возможно, именно коллектив, где отсутствуют личные отношения, может помочь реализовать остающиеся силы, придав хоть какой-то смысл энергии собственной личности, которая соединяется с энергией других людей.

Франсуаза Дольто

Структура отчуждения включает следующие компоненты:

• когнитивный (когда подросток осознает свое отчуждение, которое проявляется в отсутствии общности интересов со сверстниками и безразличии с их стороны, чувстве одиночества и др.);

• эмоционально-оценочный (эмоциональная оценка подростком своего состояния, отношения сверстников);

• социально-психологический (попытка объяснить отношение со сверстниками, отвержение себя и других);

• поведенческий (проявляется в неспособности адекватно оценить ситуацию, свои возможности, предусмотреть последствия своих действий, справиться с эмоциями).



Секреты психологии

Независимо от того, насколько вы заняты, проводи́те по крайней мере немного времени каждый день, беседуя с вашим подростком. Если вы оба чувствуете, что не хотите беседовать, делайте что-нибудь, что нравится вам обоим. Большинство подростков хотят беседовать только при условии, что это время по-коя, когда не выставляется никаких требований.

Паула С. Бендер

В отчуждении подростка можно условно выделить три

уровня:

1. Высокий уровень отчуждения, или отвержение. Характеризуется тем, что подросток явно не желает участвовать в делах класса, уходит от контактов с окружающими, выражает по отношению к ним свою неприязнь или даже ненависть. Подросток демонстрирует отсутствие культуры общения; может вести себя жестоко и агрессивно.

2. Средний уровень отчуждения, или индифферентность. Выражается в недоверии к окружающим, отсутствии эмоционального участия в проблеме другого человека, группы, общества, в отсутствии способности к интеграции с другими. Находящийся на этом уровне подросток вступает в контакты лишь в случаях необходимости, исключительно по делу, обнаруживая при этом явно отрицательное или подозрительное отношение как к ситуации взаимодействия с кем-либо, так и к тому, с кем приходится общаться.

3. Низкий уровень отчуждения, или конформизм. Характеризуется различными вариантами конформного поведения, неосознанным стремлением подростка уйти от контактов, неспособностью к долгой привязанности и любви, отсутствием чувства общественного долга, социальной активности, неумением организовывать свою совместную деятельность с другими. Окружающие, например одноклассники, оценивают таких подростков как безразличных.

Вспомнив свои школьные годы, каждый из нас может вызвать в памяти образ одноклассников, которые словно бы не имели собственной позиции по отношению к вопросам, вызывавшим у других бурную реакцию; и хотя такие подростки были неспособны к демонстративному поведению или каким бы то ни было выходкам, если в классе затевалось какое-нибудь безрассудство, они также принимали в этом участие, хотя и пассивное, лишь бы не выделяться. Обидные высказывания «ноль без палочки» одноклассники нередко адресуют именно таким, пребывающим на конформистском уровне отчуждения подросткам.

Как это ни парадоксально, пребывающие на той или иной ступени отчуждения подростки могут построить отношение с другими людьми или целыми группами лиц, сходным образом отстранившимися от общества. Отчуждение не обязательно является предвестником отклоняющегося поведения, его причиной, но усиливает многие виды такого поведения и враждебные установки. Оно определяет также лояльность и нелояльность к некоторым ситуациям, людям, событиям и др. Отчуждение и конфликт играют немалую роль в образовании

разрыва между поколениями.

Французский социолог Эмиль Дюркгейм ввел понятие аномии, под которой понимал определенное состояние общества, когда возникают разногласия и члены общества не верят в существующие ценности и цели, утрачивают нормативные и нравственные рамки поведения. Как следствие, возникает чувство бесцельного существования, непонимания смысла жизни, неспособности быть кем-то и бессилия что-либо изменить; формируется сознание собственной незначительности и боязнь стать жертвой. Ощущению собственной ничтожности сопутствует ослабление чувства ответственности, при этом по отношению к тем, кто находится в более благоприятных условиях, возникают горечь и зависть.

Отчужденные подростки, а позже – взрослые, для того чтобы как-то изменить обстоятельства и ситуацию, ищут простых и быстрых решений, начиная от потребления алкоголя и наркотиков и кончая совершением преступления. Вместе с тем путь самостоятельного, конструктивного преодоления отчуждения может быть значительно затрудненным, долгим и требовать помощи специалистов и длительной реабилитации к нормальной жизни в социуме.

Однако не каждый подросток, переживая одиночество, становится отчужденным от окружающих и от себя самого. Большая часть юношей и девушек, преодолевая одиночество, приобретают новый опыт понимания себя и окружающих, иначе ощущают ценность общения и дружеских взаимоотношений.

Эффективное общение (общительность, контактность, адаптивность, совместимость, культура, доброжелательность)

Самое важное для подростка – это другой человек, общение с ним, соучастие в общих делах, сочувствие. Именно в процессе общения и только через него может проявиться сущность личности подростка.

Формы и результаты общения в значительной степени определяются характеристиками личности. В свою очередь, эти характеристики целиком определяются нормами и ценностями той культуры, представителем которой является человек.

Оценивая характеристики личности и их влияние на процессы общения, в первую очередь следует выделить формально-личностные признаки: пол, возраст и семейное положение. Помимо формально-личностных характеристик, существенное влияние оказывают индивидуальные

психологические черты характера человека: общительность, контактность, коммуникативная совместимость и адаптивность.

• *Общительность* – одна из наиболее общих и первичных черт характера человека. Она в значительной степени связана с типом темперамента. В общительности выражается потребность человека в других людях и контактах с ними, стремление к этим контактам, их интенсивность и легкость. Общительный человек не теряется в момент общения, способен устанавливать дружеские отношения, брать на себя инициативу в контакте. Общительность как черта характера предполагает наличие коммуникативных навыков, обеспечивающих общение и контакт со своим партнером: умение слушать, высказываться к месту, поддерживать беседу и менять вовремя тему разговора. Обычно это связано с владением жестикуляцией, мимикой, интонацией и другими вербальными и невербальными средствами коммуникации. Противоположной чертой является замкнутость.

• *Контактность* – специфическое социальное качество, в основе которого лежит природная общительность. Это способность вступать в психологический контакт, формировать в ходе взаимодействия доверительные, основанные на взаимном согласии отношения. Контактность обеспечивается владением навыками общения и саморегуляции, а также личностными свойствами человека, лежащими в основе названных навыков.

• *Коммуникативная совместимость* представляет собой готовность и умение сотрудничать, создавать непринужденную атмосферу взаимной удовлетворенности общением, обеспечивать хороший климат в группе. Она возникает на основе взаимопонимания и согласованности общей позиции, характеризуется отсутствием таких неприятных последствий коммуникации, как напряжение, досада, психологический дискомфорт.

• *Адаптивность* в общении представляет собой готовность к пересмотру привычных представлений и решений, способность гибко реагировать на меняющиеся обстоятельства. Хорошая адаптивность означает высокую меру личностной свободы в контактах, которая выражается в умении сохранять настойчивость. На адаптивность влияют такие характеристики, как самоконтроль, самосознание, понимание в общении, стиль общения и локус контроля.

• *Самоконтроль* – это самонаблюдение и самоанализ в ситуации общения. Контролирующий себя человек всегда заботится о том, насколько его поступки соответствуют социальной норме, и использует поведение своего партнера по общению для самокорректировки.

• *Самосознание личности* – это устойчивое свойство индивида направлять внимание на свои собственные внутренние или внешние действия и поступки. Самосознание имеет три аспекта: личное самосознание, публичное самосознание, социальная тревожность. В разных культурах приоритет в развитии получают разные аспекты самосознания.

• *Понимание* в общении, или *коммуникативное понимание*, – относительно постоянная, типичная для каждой личности ориентация на определенный способ общения в разнообразных ситуациях, способность понять собеседника.

Культура общения неразрывно связана с нравственностью и ценностными ориентациями личности. Это понятие выражает весь спектр человеческих оценок общения людей на любом из его уровней. Сюда относится определение качества общения с точки зрения его эффективности, то есть возможности единения людей; проявления его внешней формы, например культуры поведения; человечность или бесчеловечность тех или иных видов общения. К культуре общения можно отнести и то, что выражается понятием «искусство общения», то есть некоторые технологические характеристики общения, этикетные формы, навыки и умение людей общаться.

Основой культуры общения является выполнение людьми правовых и морально-этических норм и правил общежития. В культуру общения входят также умение и навыки строить свои отношения с окружающими людьми, нравственная и эстетическая воспитанность, помогающая человеку выразить свое отношение к обществу, стране, семье, другим людям и самому себе. Культура общения непременно включает в себя также культуру речи, умение человека достойно вести себя в обществе и соблюдать правила приличия.

• Наконец, неотъемлемой составляющей эффективного общения является *доброжелательность* к людям, не зависящая от перепадов эмоционального состояния и направленная на любого партнера по общению. Доброжелательность есть свидетельство внутренней гармонии и высокого уровня нравственного развития.

Деструктивное общение (ложь, обман, корысть, эгоизм, конфликтность, агрессивность)

Негативные предпосылки и условия развития подростка вызывают отклонения в становлении его личности, и в частности в возникновении акцентуаций характера, которые очень распространены в этом возрасте (см. раздел «Личностное развитие подростка» в начале этой части). Акцентуация является

индивидуальной чертой личности подростка, сильно выраженной на фоне остальных, которая в неблагоприятных условиях может приобретать патологический характер.

Акцентуация характера может проявляться по-разному и в разной степени соответствовать принятым в обществе моральным нормам. Если реальное поведение подростка находится в непримиримом конфликте с этими нормами, а сам он проявляет невосприимчивость влиянию взрослых, есть все основания считать его трудновоспитуемым.



Секреты психологии

Подростки хотят иметь родителей, которые вовлечены в их жизнь, которые устанавливают границы, однако делают это мудро и с любовью. Подростки нуждаются в любящем, теплом, но твердом и последовательном отношении родителей. Авторитарные родители (которые устанавливают законы и не считают необходимым выслушать мнение подростка) зачастую получают самых протестно настроенных сыновей и дочерей. У них постоянные конфликты со своими детьми.

Дебра Хаффнер

Возникновение акцентуаций характера является следствием влияния наследственных, психологических и социальных факторов, важнейшие среди которых:

• Условия воспитания. Развитие определенной акцентуации характера, негативных тенденций в поведении подростка часто вызвано гипоопекой (бесконтрольностью) или гиперопекой взрослых, жесткостью требований, избыточностью ожиданий в отношении ребенка, страхом самого подростка потерять любовь родителей, дефицитом общения с ними.

• Препятствия в деятельности. Некоторые признаки акцентуаций характера подростков проявляются, когда им приходится преодолевать препятствия в деятельности,

направленной на удовлетворение личностно значимых потребностей. Характерный пример – когда в обучении доминируют авторитарные методы, методы принуждения, провоцирующие конфликтные ситуации и приводящие к возникновению разнообразных форм дезадаптивного поведения подростков.

• Кризис познавательной сферы (когнитивный кризис). Расширение сферы деятельности и взаимодействия подростка с окружающими значительно опережает его психологическую компетентность. Поэтому часто возникают внешние и внутренние барьеры в деятельности и общении, что вызывает психологические срывы.

• Дисгармоничность Я-образа – речь идет о неадекватных и противоречивых представлениях подростка о себе, а также о неадекватной самооценке и уровне притязаний (подробнее об этом см. часть IV, раздел «Притязания на признание»), о комплексе неполноценности.

• Несформированность устойчивых интересов и целей, социально ценных потребностей и норм, неумение адекватно удовлетворять актуальные потребности.

• Наследственные признаки, в том числе тип нервной системы, заболевания нервной системы, физические недостатки, наследственные и хронические болезни.

Акцентуации характера в подростковом возрасте могут стать причиной определенных трудностей во взаимодействии с окружающими, в частности речь идет о возникновении дефектов общения. Дефектное общение, относительно неполноценное, мешает установлению искренности, доверительности, легкости и человеческой близости. Хотя такое общение, как отмечают специалисты, не затрагивает глубинных характеристик общения и не вызывает пагубных последствий, оно все же считается деструктивным, так как создает помехи общению подростка с окружающими.

Дефекты общения свойственны тем подросткам, которые в силу некоторых личностных свойств стремятся уйти от взаимодействия; истинные мотивы собеседника искажаются (подросток приписывает намерению собеседника спокойно поговорить прямо противоположные мотивы, «валит с больной головы на здоровую»), что снижает успешность общения и, следовательно, удовлетворенность им. Нечто подобное случается с обычными людьми, однако следует понимать, что причиной дефектного общения здесь являются не акцентуации характера, а банальные перегрузки, нервно-психическое напряжение, дефицит

свободного времени; следствием же такого общения становятся демонстрируемая раздражительность и конфликтность, психическая, нервная и физическая усталость.

Дефектные черты взаимодействия по своей природе иррациональны. К сожалению, они не всегда осознаются собеседником и возникают независимо от его желания каждый раз, когда возникает угроза его самооценке или достоинству.

К устойчивым дефектам общения относятся такие свойства личности, как тревожность (беспокойство, страх) и ригидность – психологическая неповоротливость, неспособность к изменениям. Ригидные подростки, как правило, авторитарны и очень консервативны в своих взглядах, в отношениях с людьми и привычках.

В литературе рассматриваются два вида тревожности: невротическая – безотчетное переживание беспокойства, направленное в будущее, и психотическая – бессодержательное, но очень мощное переживание. Обычно при взаимодействии такие собеседники демонстрируют беспокойство, неуверенность в себе, чувство неполноценности, что, несомненно, сказывается на результатах общения. Перечисленные черты характера мешают открытому и доверительному общению, приводят к нарушению обязательств, к конфликтам. Повышенная эмоциональность, раздражительность и конфронтация зачастую осложняют взаимодействие, не позволяют перестроить отношения в сторону сотрудничества и эффективной коммуникации.



Секреты психологии

Подросток прекрасно знает, что означает сказанное им и как сильно оно может ранить другого (на что нередко и рассчитывает). Порой ему так не хватает уверенности в своих силах, что он пытается поддержать себя, а также защитить свой мир и скрыть свои переживания от близких с помощью крепких выражений. Кроме того, это и возможность почувствовать себя «своим» в компании (именно с этой целью подростки

используют сленг – язык, понятный только посвященным).

Марина Кравцова

Дефектное общение весьма близко к деструктивному. К деструктивному межличностному взаимодействию относятся такие формы контактов, которые затрудняют или разрушают отношения и пагубно сказываются на одном или обоих партнерах.

Примерами такого рода контактов могут быть манипуляторное общение, агрессивное взаимодействие, авторитарный стиль общения. Даже молчание может иметь деструктивную окраску, особенно тогда, когда оно скрывает какую-то важную информацию или служит средством наказания партнера – как поется в одной популярной песне:

> В реку смотрятся облака, а я все смотрю на тебя.
> Но, как облака, ты так далека, в душе что-то вновь затая.
> Что, скажи, стряслось вдруг опять – быть может, я в чем виноват?
> Нельзя же молчать, упрямо молчать и час и другой подряд!

Прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что *агрессивность* как черта личности придает взаимодействию деструктивный оттенок и может принимать самые разнообразные формы: от мстительности, враждебности, хамства, зависти до оскорблений, ссор, угроз, сокрушительной критики партнера. Все это держит собеседника в напряжении и активизирует у него различные способы психологической защиты.

Следующий аспект агрессивного взаимодействия связан с тем, что агрессивное поведение наносит физический, материальный или моральный вред другому, а это сопровождается глубокими эмоциональными переживаниями, такими как гнев, огорчение, злорадство и т. д., а также экспрессивным оформлением, то есть жестами угрозы, враждебности, пренебрежения. Преднамеренная агрессия предполагает причинение вреда партнеру с осознанием последствий; причиняя боль другому, агрессивный человек самоутверждается, получая удовольствие от достижения цели.

Лицемерие, обман, ложь, эгоизм, являясь личностными особенностями человека, служат основой деструктивного взаимодействия и одновременно формами такого взаимодействия. Они предопределяют поведение индивида,

направленное на получение личностной выгоды за счет интересов другого лица.

Обман – сознательные попытки человека создать у партнера ошибочное, ложное, мнимое представление о предмете обсуждения. Как и ложь, обман может быть сродни заблуждению; обман предусматривает взаимодействие, в основе которого – желание скрыть правду, что случается чаще всего из корыстных намерений.

Феномен обмана не следует отождествлять с ложью. Хотя эти понятия достаточно близки, между ними можно обнаружить некоторые отличия:

• ложь – это такое коммуникативное явление, которое используется для установления хороших отношений с партнером: это не столько средство намеренного искажения отображаемой действительности, сколько способ налаживания контакта с человеком. Так, парень, забывший о том, что обещал позвонить девушке, придумывает причины, чтобы сгладить свою вину;

• в лжи отсутствует намерение обмануть слушателя, то есть, рассказывая выдумки, индивид не рассчитывает на то, что в них поверят. Характерные примеры мы можем часто увидеть в фильмах: молодые люди, желая понравиться избранницам, веселят их небылицами. В этом смысле ложь приносит удовольствие и наслаждение от самого процесса придумывания и передачи всевозможных измышлений, что нашло отражение в поговорках и пословицах: «Кто не соврет, тот и правды никогда не скажет», «Не нравится – не слушай, а врать не мешай» и т. п.;

• ложь может выполнять защитную функцию, лишая человека тревоги и дискомфорта, а также функцию самовозвышения. Вспомним подростков, которые, собираясь на свидание, убеждают родителей в том, что идут готовиться к контрольной к другу. Или ситуации, когда кто-то приписывает себе подвиги, которых не совершал.



Секреты психологии

Для подростка показать свою уязвимость,

продемонстрировать слабость равносильно потере независимости. Иногда происходящее настолько ранит, что он прибегает к помощи грубости и нарочитого цинизма, цель которых – обесценить происходящее и замаскировать испытываемые чувства.

Марина Кравцова

Психологическая природа лжи, то есть необходимость, возможность и желание человека соврать, определяется не только социальными причинами, которые побуждают людей прибегать к манипуляции, но и индивидуальными особенностями.

Обман, в отличие от лжи, определяется склонностью индивида манипулировать другими людьми в межличностных отношениях. Речь идет, в частности, о таких случаях, когда собеседник скрывает свои истинные намерения и с помощью фальшивых отвлекающих маневров достигает того, чтобы партнер, сам того не замечая и не осознавая, изменил свои первоначальные цели.

Склонность к обману как личностная характеристика отражает неверие индивида в то, что большинству людей можно доверять, что они труистичны, независимы и т. п. В межличностных взаимодействиях люди нередко прибегают к обману ради того, чтобы быть в центре внимания. Психопатические личности часто говорят неправду или полуправду и при этом не испытывают стыда или раскаяния. Даже вероятность разоблачения не останавливает их. Поэтому обман, лицемерие, сплетни сопровождают таких лиц и их контакты в течение длительного периода жизни, если не всю жизнь.

В психологии описана и категория людей, которых называют врожденными врунами. Они, в отличие от психопатических личностей, которые способны учиться на собственном опыте, могут испытывать муки стыда за свой обман, хотя и не причиняют вреда другим. В целом обман и ложь воспринимаются партнерами по общению как оскорбительные и рано или поздно приводят к разрушению отношений.



Для ребенка с делинквентным поведением мы являем собой угрозу, так как представляем собой общество, с которым он находится в конфликте. Он должен защитить себя от этой опасности и быть очень осторожным в своих высказываниях, чтобы не разоблачить себя. Очень сложно заставить таких детей говорить; они продолжают оставаться замкнутыми и упрямыми. Для них всех характерно то, что они не говорят правду. Одни лгут глупо, вызывая жалость, другие, особенно ребята постарше, показывают просто-таки мастерство в данной области и, можно сказать, изысканны в искусстве обмана. Особенно трудно установить контакт с чрезмерно покорными детьми, с «денди», с чрезмерно общительными или с преувеличенно откровенными. Бесспорно, поведение такого рода следует ожидать, поэтому подобные проявления не должны шокировать и заставать нас врасплох.

Август Айхорн

Основой деструктивного общения может быть *человеческий эгоизм*, когда на первый план в межличностных отношениях человек ставит собственные интересы и цели взаимодействия в ущерб интересам собеседника. Эгоистические устремления корыстного партнера могут выражаться в том, что он получит не только определенные материальные преимущества, но и дополнительные психологические выгоды, что проявляется в унижении другого. Делается это обычно с целью иметь лучший вид на фоне собеседника. Доказано, что эгоизм не является нейтральным личностным свойством, а имеет наступательный, агрессивный, мстительный и находчивый характер.

Как показывают исследования, эгоистичные люди не способны к конструктивному взаимодействию, ведь они наделены определенными личностными особенностями, которые превращают межличностные контакты с ними в деструктивные. Это приводит к унижению, страданию, осложнению в отношениях партнеров. К наиболее типичным особенностям эгоиста можно отнести пренебрежение долгом, нормами морали и закона; оправдание обмана, агрессивных форм по-ведения, таких как месть; приписывание окружению зависти, эгоизма, цинизма, предательства, что делает невозможным использование в

отношении него тактики и стратегии сотрудничества.

Формой деструктивного общения является *криминогенное взаимодействие*, которое характеризуется повышенной стрессогенностью и конфликтностью. Обычно взаимодействие здесь выполняет функции, связанные с обменом преступным опытом, подготовкой или маскировкой преступлений, снятием эмоционального напряжения и т. п.

Полоролевые стереотипы общения

Формирование полоролевых стереотипов и гендерных ролей происходит в процессе гендерной социализации. Основы гендерной психологии личности формируются до пяти лет. За этот период жизни ребенок развивает первичные представления об отношениях к мужчине и женщине, к родителям, к социальным образцам поведения представителей того и другого пола. На базе представлений о собственном теле формируется первичная половая идентичность, которая выступает ядром полового самосознания.

Этап установления полоролевого поведения длится до двенадцати-тринадцати лет. В этот период под влиянием семьи и социального окружения ребенок непроизвольно выбирает для себя манеру поведения, которая наиболее полно соответствует его запросам и в то же время не противоречит общественным нормам. После двенадцати-тринадцати лет, непосредственно в ходе пубертатного развития, уже имеющиеся гендерные стереотипы и представления о гендерных ролях начинают определять стиль жизни подростка в настоящем и будущем. Так, уже сформированные гендерные стереотипы и представления о гендерных ролях как компоненты сознания подростков определяют не только стиль межполового взаимодействия, будущие семейные и профессиональные роли подростков, но и образ жизнедеятельности в целом, жизненные позиции и способы их реализации.

Развитие полоролевой идентичности в подростковый период, с одной стороны, обусловлено физиологическими и гормональными изменениями, а с другой – повышением давления со стороны окружающих, направленного на усвоение гендерно типизированных ролей. Пубертатный период и половое созревание выводят задачу построения гендерной идентичности в число самых актуальных в общем процессе становления целостной идентичности. По мнению некоторых исследователей, половая идентификация и присвоение социального пола являются ведущей линией развития в отрочестве.

Гендерная идентичность подростков впитывает в себя набор предписаний и ожиданий, которые предъявляет общество индивиду в контексте социальных нормативов половых ролей. А эти нормы, в свою очередь, приобретают в общении со сверстниками и в совместной деятельности личностный смысл, который и обеспечит подростку осознание и принятие своей половой принадлежности, включенности в мужскую или женскую группу, обеспечит выработку моделей поведения и взаимодействия в контексте гендерных ролей.

Следует отметить, что коммуникативные черты и стиль общения юношей и девушек не совсем одинаковы. Это касается и уровня общительности, и характера аффилиации (потребность в групповой принадлежности). На первый взгляд, мальчики во всех возрастах общительнее девочек. С самого раннего возраста они активнее девочек вступают в контакты с другими детьми, затевают совместные игры и т. д. Чувство принадлежности к группе сверстников и общение с ними для мужчин всех возрастов значительно важнее, чем для женщин.

Различия между полами в уровне общительности не столько количественные, сколько качественные. Хотя возня и силовые игры приносят мальчикам громадное эмоциональное удовлетворение, в них обычно присутствует дух соревнования, и нередко игра переходит в драку. Содержание совместной деятельности и собственный успех в ней значат для мальчиков больше, чем наличие индивидуальной симпатии к другим участникам игры. Мальчик выбирает прежде всего интересную игру, в которой он может проявить себя; ради этого он вступает в контакт, даже если партнеры ему не особенно нравятся. Мужское общество, как и весь стиль жизни, скорее предметны и инструментальны, чем экспрессивны.

Общение девочек выглядит более пассивным, зато более дружественным и избирательным. Судя по данным психологических исследований, мальчики сначала вступают в контакты друг с другом и лишь потом, в ходе игрового или делового взаимодействия, у них складывается положительная установка, появляется духовная тяга друг к другу. Девочки, наоборот, вступают в контакт главным образом с теми, кто им нравится, содержание совместной деятельности для них сравнительно второстепенно.

С ранних возрастов мальчики тяготеют к более экстенсивному, то есть ориентированному на количество, общению, а девочки – к интенсивному, качественному общению; мальчики чаще играют большими группами, а девочки – по двое или по трое.

Разные способы социализации мальчиков и девочек, существующие во всех человеческих обществах, с одной стороны, отражают, а с другой стороны – создают и воспроизводят психологические половые различия. Причем речь идет не просто о количественных различиях в степени общительности мальчиков и девочек, но о качественных различиях в структуре и содержании их общения и жизнедеятельности.

Существенные половые различия имеются в уровне эмпатии (постижение эмоциональных состояний другого человека путем сопереживания ему) и самораскрытия. Женщины в среднем эмоционально чувствительнее и восприимчивее мужчин, во всех возрастах превосходят мужчин по потребности и способности к самораскрытию, передаче другим интимной и личностно значимой информации о себе и своем внутреннем мире.

Еще Ж. Пиаже обратил внимание на то, что мальчики и девочки неодинаково относятся к правилам групповой игры. Мальчики, с их предметным и инструментальным мышлением, придают большее значение соблюдению общих правил, нарушение которых всегда вызывает в мальчишеской среде конфликт. Девочки в этом отношении более терпимы, личные отношения для них важнее формальных правил; это отражается и в структуре их морального сознания: мужские рассуждения и оценки выглядят более безличными и жесткими, чем женские.

Стиль мышления тесно связан с особенностями воспитания. Девочек раньше и последовательнее приучают заботиться о других, в частности о младших детях. Это делает их более эмоционально отзывчивыми и вместе с тем – коммуникативно ранимыми. Люди, нуждающиеся в эмоциональной поддержке, значительно чаще ищут ее у женщин, нежели у мужчин, и женщины более чутко реагируют на подобные обращения. На несчастье, постигшее самых близких – супругов и детей, мужчины и женщины реагируют одинаково остро, зато неприятности окружающих людей женщины замечают чаще и переживают сильнее, чем мужчины. Женщины значительно чаще мужчин жалуются на одиночество и непонятость, вдвое чаще переживают состояние депрессии. Причем мужчины в состоянии депрессии обычно жалуются на дефицит самораскрытия или предметные трудности: неспособность плакать, утрату интереса к людям, чувство социальной неудачи и болезненные соматические переживания, – тогда как в женских описаниях депрессии превалирует мотив неудовлетворенности собой, нерешительности, отсутствия поддержки и т. д.

Мужской стиль общения, традиционно ориентированный на поддержание статуса, обязывает скрывать свои слабости и

подчеркивать достижения и высокие притязания. Женский стиль рассчитан на уменьшение социального расстояния и установление психологической близости с другими. Такая нормативная установка заставляет мужчин скрывать такие свои черты и проблемы, которые выглядят феминнными (например, застенчивость).

В подростковом возрасте усиливается нетерпимость к поведению, не адекватному представлениям о половой принадлежности, которая позже сглаживается. Многие современные молодые люди убеждены в неопровержимости полоролевых стереотипов и следуют правилам, навязываемым им традиционными представлениями о возможностях мужчин и женщин. Большая часть половых различий не предопределена биологически, а зависит от социокультурных факторов. Ориентация на модели гендерной социализации актуализирует или ограничивает многочисленные, независимые от пола способности подростка.

Существовавшие ранее традиционные образцы маскулинности и феминнности в современных условиях во многом трансформировались и продолжают динамично развиваться. Это создает серьезные трудности для подростка, пытающегося вобрать в себя различные социальные роли, образцы поведения и черты. Подросток, выстраивая собственную картину мира, свой новый образ «Я», не ограничивается пассивным усвоением гендерных норм и ролей, а стремится самостоятельно и активно осмысливать и формировать свою гендерную идентичность.



На приеме у психолога

Что подумают обо мне окружающие

Ситуация. Я очень неуверенный в себе человек. Меня постоянно мучают мысли, что подумают обо мне окружающие. Иногда я буквально контролирую каждый свой шаг. Общаясь с людьми, особенно

противоположного пола, я постоянно боюсь сказать какую-либо глупость.

Когда у меня что-то получается хорошо, я боюсь нарушить эту гармонию неверным словом или другим поступком. Во внешности и физическом развитии недостатков у меня нет. Я знаю, что могу нравиться людям, но когда я оказываюсь в обществе девушек, я теряюсь и все внутри меня будто сжимается. Я боюсь оказаться смешным. Пожалуйста, дайте мне совет или рекомендацию о том, как мне избавиться от этого.

Комментарий. Возможно, вам трудно будет в это поверить, но правда в том, что большинство людей гораздо больше озабочены тем, что они говорят или делают, чем вы. И очень многие из них так же не уверены в себе, так же сжимаются и с ужасом ждут реакции окружающих. И чужие ошибки обычно либо не замечают, либо прощают, потому что и сами не боги, и тоже их делают. Есть даже такое упражнение: нужно выйти на улицу в каком-то нелепом виде – с соской на груди, с яркой косметикой на одной части лица, в разных ботинках и т. д. Сделать это безумно страшно, поскольку кажется, что все будут тыкать пальцем и смеяться. Так вот, в результате с огромным облегчением и даже разочарованием от неоправдавшихся ожиданий люди узна́ют, что практически никто на это не обращает внимания, не замечает, а те, кто замечает, в обморок не падают и пальцем не тычут.

После этого становится намного проще жить и взаимодействовать с людьми. Предлагаю и вам такой эксперимент: сделайте какую-нибудь глупость в более или менее безопасной обстановке и посмотрите, что получится.

Общение подростка с окружающими, таким образом, в немалой степени определяется его осознанием себя как представителя определенного пола, восприимчивостью к мужской и женской модели общения и в целом отождествлением себя сообществом прекрасной или сильной половины человечества.

Социальная компетентность и социальный интеллект

Прорываясь к взрослости, подросток обнаруживает различия в самом себе и начинает отделять отношение к себе как к ребенку

и отношение к себе как к взрослому. В этот период происходит осознание и завоевание подростком своего места в широких социальных отношениях и взаимодействиях. Подросток бросает все свои усилия и энергию на то, чтобы добиться нового социального статуса. Социально-интеллектуальные способности и социально-поведенческие действия приобретают качественно иной характер. Так, подросток начинает понимать разницу между товарищескими и дружескими отношениями, которые возникают среди взрослых и среди детей; он сосредоточивает внимание на сходстве и различиях эмоциональных выражений при одной и той же ситуации у детей и взрослых; он выделяет и классифицирует особые стили поведения и общения в среде взрослых.

Подростки стремятся не столько вслушиваться, сколько «всматриваться» в человеческие отношения. Следовательно, происходит переориентация функций социального интеллекта: от узнавания и отражения – к анализу и сравнению. Меняется и качество социального интеллекта. Качественно иным становится социальный интеллект подростка, решающий задачи прогнозирования последствий социальных действий.

Стремление к взрослости побуждает подростка отойти от прямолинейности и стремиться к вовлечению большого количества факторов, дающих возможность с достаточной четкостью предвидеть последействия. Усложняется и такое свойство социального интеллекта, как свойство проникать в социальные чувства (согласно Альфреду Адлеру, «социальные чувства», или «социальный интерес», понимаются как инстинктивная и в то же время сознаваемая и управляемая способность «видеть глазами другого, слышать ушами другого, чувствовать сердцем другого») и духовные ценности других людей.

Как и в ситуации сравнения поведения взрослых и поведения детей, подростки начинают осознавать разницу между чувствами детей и чувствами взрослых. Они вникают в суть чувств, ранее им недоступных. Их начинают интересовать нюансы чувств.

Проявляются явно гендерные различия в социальном интеллекте. По результатам исследований, у девочек-подростков наблюдается стремление к развитию взаимоотношений и привязанности, а у мальчиков – способность предвидеть и контролировать окружение. Коммуникативно-личностный потенциал больше развит у девочек. Они зачастую лучше мальчиков описывают свои чувства, точнее определяют чувства других и выражают сопереживание. Девочки-подростки демонстрируют большую коммуникативную совместимость и успешность в общении. Мальчики-подростки лучше владеют

своими чувствами и способны контролировать собственные эмоциональные состояния. Ощущая себя взрослыми, подростки становятся более чуткими к нуждам и желаниям других людей. Они становятся способными осмысливать соотношения внешнего поведения и внутреннего мира окружающих. Следовательно, социальный интеллект позволяет подросткам не только «всматриваться», но и «вчувствоваться» во взрослый мир.

Существенные изменения происходят и в содержании социальной компетентности подростков. Для подростков, стремящихся к взрослости, становится актуальным рационально вести себя в жизненных ситуациях, принимать решение со знанием дела. Компетентность начинает включать в себя способность преодолевать внутренние и внешние препятствия при выстраивании отношений с окружающими людьми, группами и социальной средой. Подростки начинают осознавать личностные качества, что позволяет им действовать компетентно.

К способности взаимодействовать с другими людьми добавляется способность принимать решение относительно самого себя и стремиться к пониманию собственных чувств и требований. Подростки вынуждены самостоятельно, без помощи взрослых, справляться с многочисленными задачами социального выбора. Это обостряет ценностно-смысловое отношение к содержанию своей социальной умелости и требует от подростка осознания своих способностей влиять на ход событий и на действия других людей.

Социальная умелость подростка проявляется не только в непосредственных отношениях со сверстниками и взрослыми людьми, но и в опосредованных (даже помимо своей воли) действиях и отношениях. Поэтому становятся востребованными такие стороны содержания социальной умелости, как способность уживаться с другими и жить вообще.

Подросток учится понимать желания, ожидания и требования других людей, взвешивать и учитывать их права. Появляется система сложных социальных умений и навыков, отрабатываются сценарии поведения в типичных социальных ситуациях, совершенствуются механизмы самоконтроля и саморегуляции. Коммуникативная и вербальная компетентность определяют позицию подростка в группе сверстников и влияют на построение отношений с взрослыми.



Секреты психологии

Больше всего молодых людей интересует их собственная жизнь, которая, как они чувствуют, подошла к решительному повороту, жизнь других людей, а также жизнь в целом, которая притягивает их и очаровывает. Именно в этот момент они становятся восприимчивы к динамике объектов, их росту. Они обретают чувство длительности и изменения, понятия, которые так трудно воспринять ребенку. И напротив, идея смерти становится крайне выпуклой и навязчивой.

Морис Дебесс

Перед подростком стоит еще одна непростая задача. Испытывая острый интерес к тому, что происходит в обществе, он учится отделять то, что имеет смысл и значение лично для него, от того, что считает значимым социум. Ежедневно происходят события, которые освещаются СМИ, передаются подростку непосредственно от других людей – родителей, учителей, сверстников. Катастрофы и убийства, выход трейлера к ожидаемому фильму, приезд в город любимой группы, радостные события или несчастья с близкими людьми или дальними знакомыми. Если взрослые приобрели уже немалый опыт в умении фильтровать поступающую извне информацию, проявлять своего рода «экономию переживаний» и ранжировать с точки зрения ценностей и смысла «свое» и «чужое», то подростку еще предстоит этому научиться. Пока этого не произошло, его реакция может выглядеть парадоксальной в глазах окружающих. Так, он может глубоко переживать уход из жизни лидера рок-группы, поклонником которой является, тогда как сообщение о смерти деда примет едва ли не равнодушно; или может сокрушаться по поводу наводнения в далекой стране и даже выражать готовность стать волонтером и помогать попавшим в беду – и наотрез отказаться помочь родителям выкопать картошку.

Тем не менее видеть и анализировать происходящее в

социуме и выражать к нему отношение является важным моментом в формировании социальных умений подростка. От интересов, обусловленных индивидуальными потребностями и мотивами, подросток движется к интересам, связанным с решением общечеловеческих проблем. Социальный интерес в этом случае с неизбежностью сопрягается с социальной ответственностью. На социальный интерес влияет активное стремление подростков к самопознанию, самовыражению и самоутверждению.

Подростки, добиваясь признания во взрослом мире, стараются вникать в его нужды и потребности, пытаются скоординировать личные и общественные интересы. Они становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера. Эталоны межличностного восприятия, которыми пользуются подростки, оценивая интересы окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и потребностями. Итогом этих процессов становится изменение всей системы отношений с окружающими людьми и самим собой: подростки стремятся выработать у себя полезные качества личности, характерные для достижения устойчивого положения в обществе.

В этом возрасте становятся востребованными организаторские и лидерские способности подростков, что, несомненно, отражается на обогащении социального интереса. В подростковом возрасте расширяется объем социального интереса. Он выходит за пределы семьи, группы, региона, страны. Подростки начинают интересоваться судьбами мира, человечества, соотносить свою личную судьбу с судьбой человеческого общества, с изменениями, которые происходят в нем.

Главной особенностью этого возраста является вхождение подростка в активную социальную жизнь. Чувство взрослости позволяет подросткам обнаруживать веру в способность определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства. Получив свободу действий в группах сверстников, подросток требует расширения своих прав во взаимодействии с взрослыми. Он включается в формирование социальных ценностей, в обсуждение смыслов отношений. Все это и приводит подростков, находящихся под влиянием позитивных общественных образцов, к высокому уровню общественной активности.

Вместе с тем следует иметь в виду, что естественная

активность подростков, остающаяся без надлежащего управления, проявляется в открытой стихийности, спонтанности, неконтролируемых порывах и рискованных действиях, которые открывают путь к различным формам девиации.

Сотрудничество: Подросток и социальная группа

Стивен Пол Джобс, один из основателей и председатель совета директоров корпорации «Apple» и один из основателей киностудии «Pixar», в одном из интервью обронил следующую фразу: «…самый сложный процесс из известных мне – это сотрудничество, не случайно в его основе лежит и слово “труд”, и слово “трудность”».

С этим высказыванием трудно не согласиться, в особенности когда речь идет о сотрудничестве в применении к подросткам, и не важно, говорим ли мы о подростковой группе или просто о семье, в которой подросток или подростки воспитываются. В конечном счете с точки зрения социальной психологии семья есть не что иное, как та же малая группа, в отношении которой применимы – пусть и со своей спецификой – все законы и закономерности, приложимые к любому социальному коллективу.

Прежде чем обсуждать нюансы сотрудничества подростков и с подростками, имеет смысл представить краткую историю самого понятия «сотрудничество».

Сотрудничество как явление возникло тогда, когда в давние времена человек почувствовал потребность принадлежать к группе. Так называемый эффект принадлежности к группе тысячелетия спустя ученые, прежде всего социальные психологи, отнесли к одному из базовых групповых эффектов. Английский психолог М. Дауго в 1908 году выделил среди других инстинктов чувство принадлежности к массе людей. Другой английский психолог, В. Троттер, в 1916 году пытался объяснить все психические феномены стадным инстинктом и понимал сотрудничество как нечто первичное, как склонность всех однородных животных существ к объединению. В это же время итальянский социолог В. Парето ввел в научный обиход термин «инстинкт постоянства», понимая под ним потребность в принадлежности к социальной группе.

Затем Зигмунд Фрейд в книге «Психология масс и анализ человеческого “Я”» вводит понятие «идентификация», определяя ее как механизм эмоциональной привязанности к другим людям. В 1930-х годах американский психолог и социолог Э. Мейо в своих исследованиях экспериментально подтвердил наличие у людей потребности в принадлежности к группе, которую он назвал чувством «социабельности». В 1960-х годах основатель гуманистической психологии А. Маслоу среди прочих

потребностей выделил потребность в принадлежности к группе; ученый считал, что групповая принадлежность является доминирующей целью человека. Американский психолог Г. Мюррей обозначил эту потребность термином «аффилиация».

Теперь поговорим о том, что такое группа для подростка, почему сам факт принадлежности к группе так важен и значим и почему он нередко становится пусковым механизмом для сложнейших внутриличностных и семейных конфликтов.

В подростковом возрасте происходит переориентация общения с родителей и учителей, которые на предыдущих возрастных ступенях играли роль авторитетов, на сверстников. Общение со сверстниками формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Общение теперь выступает как специфический вид эмоционального контакта, который дает чувство солидарности, самоуважения и эмоционального благополучия.



Секреты психологии

Невозможно повзрослеть, не поддавшись хоть однажды «стадному чувству». Статистика говорит, что в возрасте 12–13 лет не может противостоять давлению группы каждый второй человек. Подростки еще не очень уверены в себе и нуждаются в эмоциональном комфорте, поэтому им так важно ничем не выделяться среди сверстников и обращать на себя поменьше внимания. Иначе несоблюдение каких-то мелочей, кажущихся взрослым пустяками, обрекает ребенка на насмешки со стороны одноклассников.

Марина Кравцова

Именно в этом возрасте общение начинает включать в себя две противоречивые потребности: потребность в принадлежности к группе и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться наедине с собой).

Подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Типичными чертами подростковых групп являются конформность (склонность человека к усвоению определенных групповых норм, привычек и ценностей) и подражательность. В отношениях исходного возрастного равенства подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений, взаимодействуя друг с другом, учатся рефлексии на себя и сверстника.

Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становятся самоценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредственными. Свои дела, планы, тайны подросток доверяет уже не родителям, а обретенному другу. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своим сверстником, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и его достоинств. В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрослость.

Английские психологи Г. Тежфел и Дж. Тернер в конце 1970-х годов изучали процесс осознания индивидом принадлежности к группе, обозначив его термином «групповая идентификация». Они создали теорию социальной идентичности, основные положения которой заключаются в следующем:

• человек, отождествляя себя с какой-либо группой, стремится оценить ее положительно, поднимая таким образом статус группы и собственную самооценку;

• когнитивный компонент групповой идентификации состоит в осознании человеком принадлежности к группе и достигается путем сравнения своей группы с другими группами по ряду значимых признаков. Таким образом, в основе групповой идентичности лежат когнитивные процессы познания (категоризации) окружающего социального мира;

• эмоциональный компонент групповой идентичности неразрывно связан с когнитивным компонентом. Эмоциональная сторона идентичности заключается в переживании своей принадлежности к группе в форме различных чувств: любви или ненависти, гордости или стыда;

• поведенческий компонент проявляется тогда, когда человек

начинает реагировать на других людей с позиций своего группового членства, а не с позиций отдельной личности с того момента, когда различия между своей и чужими группами становятся заметными и значимыми для него.

Итак, в сущности, групповая идентичность является установкой на принадлежность к определенной группе. Как и любая установка, она состоит из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого – мысль, чувство, действие – и регулирует поведение человека в группе.

Французский психолог С. Московичи предложил гипотезу о том, что сознание человека строится как матрица, в основе которой лежит множество групповых идентичностей. Опираясь на идеи С. Московичи, можно выделить три группы:

• объективные природные идентичности – человек, пол, возраст;

• объективные социальные идентичности – национальность, религия, культура, субкультура, гражданство, профессия;

• субъективные идентичности – ролевые характеристики, самооценка личностных черт и достижений и пр.

В определенное время в зависимости от сложившихся обстоятельств одна из идентичностей становится ведущей, доминирующей и структурирует идентификационную иерархию. Человек воспринимает, классифицирует окружающий мир, отбирая необходимую информацию, принимая решения и совершая поступки в соответствии с доминирующей в данный момент идентификацией. Эта идентификация означает своеобразную призму, сквозь которую человек воспринимает окружающий мир. Она же определяет параметры сравнения собственной группы с другими группами, и человек реагирует на мир и окружающих людей с позиций своей групповой принадлежности.



Почему в любой группе возникает ролевая иерархия?

Такое общественное образование, как группа людей, стремится к саморегулированию. Поэтому любое структурирование: демократия, монархия и др. – для нее лучше, чем хаос. Это гарантия стабильности и жизнеспособности группы. Но иногда структурный и гуманистический аспекты вступают в противоречие. Группа с жесткой иерархией, где по правилам приемлемы унижение, издевательства, хорошо сохраняется, если в ней нет свободных людей с чувством человеческого достоинства. Они разрушают иерархию, а значит, и группу, когда не хотят терпеть антигуманные отношения.

С другой стороны, экипаж подводной лодки, состоящий из добрых, интеллигентных, уважающих друг друга людей, не справится с боевой задачей и может погибнуть, если в нем нет строгой иерархии.

Важна ни иерархия сама по себе, а ее смысл и задача, а значит, смысл и задача существования группы, ее цели, способы, формы поведения и отношений между людьми. Ее назначение здесь и теперь.

При изменении обстоятельств (внешних или внутренних) место доминирующей занимает другая идентификация, строится новая иерархия в сознании человека, его восприятие окружающего мира и поведение изменяются. Необходимо отметить, что перестройка некоторых идентификационных иерархий может происходить довольно часто. Например, на работе преобладают профессиональные идентификации, дома – семейно-ролевые, в общении с друзьями – половые и возрастные, в общении с представителями других стран – культурно-этнические, культурные, религиозные и пр. Таким образом, группа, в которой в данный момент находится человек, предопределяет идентификационную иерархию.

Именно этот процесс и является ведущим в подростковом возрасте, выдвигая на первый план иногда последовательно, а иногда хаотично то самопроявления («я – индивидуален, уникален и т. д.»), то этнос («я – русский, чеченец, грузин, украинец, еврей и т. д.» и все связанные с этим рассуждения и культурные принадлежности), то социально-субкультурную модель («я – рокер, гот, толкиенист и т. д.»).

К большому сожалению взрослых – прежде всего родителей и педагогов, в подростковом возрасте существует весьма

своеобразный эффект, описываемый специалистами как «временное стремление к примитивизации реакций группы» (разумеется, речь идет не о любом подростке и не о любой группе). Сущность этого процесса заключается в следующем: попадая в группу (что совершенно неизбежно), подросток стремится, во-первых, найти в этой группе свое место и для начала просто в нее «вписаться», а во-вторых, на какой-то период снять с себя совсем или хотя бы уменьшить степень социальной ответственности за свои действия и поступки. Последнее связано с некоторой подчиненностью групповым законам и с движением внутри группы. Если группа в основе своей содержит такие «упрощенные» схемы взаимодействия, они являются доминирующими; в этом случае группа достаточно быстро «негативизируется», что в конце концов приводит к ее криминализации. Большая часть подростковых групп стадию «примитивных» взаимоотношений проходит относительно быстро, не «зависая» на ней и формируя на основе достаточно сложных моделей взаимодействия между членами группы сообщество более «высокого» социального порядка с гораздо более содержательным, значимым наполнением.

Рассмотрим подробнее процессы, характерные для социальных групп.

Понятие о социальных группах

Что же такое социальная группа, для чего она нужна? Какими бывают социальные группы? Давайте познакомимся с некоторыми нюансами формирования социальных групп и их «примитивными» реакциями – первоосновами.

Социальная группа – объединение людей, имеющих общий значимый социальный признак, основанный на их участии в некоторой деятельности, связанной системой отношений, которые регулируются формальными или неформальными социальными институтами.

Признаки социальной группы:

- наличие внутренней организации;
- общая (групповая) цель деятельности;
- групповые формы социального контроля;
- образцы (модели) групповой деятельности;
- интенсивные групповые взаимодействия.

Функции групп:

- социализирующая: только в группе человек может обеспечить свое выживание и воспитание подрастающих

поколений;

• инструментальная: состоит в осуществлении той или иной деятельности людей;

• экспрессивная: состоит в удовлетворении потребностей людей в одобрении, уважении и доверии;

• поддерживающая: состоит в том, что люди стремятся к объединению в трудных для них ситуациях.

Группа – это общность взаимодействующих людей во имя сознаваемой цели, общность, которая объективно выступает как субъект действия (например, семья, или дворовая футбольная команда, или школьная театральная студия). Реальность общественных отношений всегда дана как реальность отношений между социальными группами.

В общественных науках понятие «группа» имеет двоякое употребление:

1) условная группа: произвольное объединение по какому-либо общему признаку;

2) реально существующая общность со схожими обстоятельствами жизни.

Значимость группы для личности прежде всего в том, что группа – определенная система деятельности, которая задает место личности в общественном разделении труда; группа сама выступает субъектом определенного вида деятельности и через нее включена во всю систему общественных отношений.

Референтная группа – реальная или условная социальная общность, с которой как с эталоном норм, мнений, ценностей индивид соотносит себя и на оценку которой он ориентируется в своем поведении и самооценивании. Референтная группа выполняет в основном две функции:

1) нормативную, выступая в качестве источника норм поведения, социальных установок и ценностных ориентаций индивида;

2) сравнительную, выступая в качестве эталона, с помощью которого индивид может оценить себя и других.

Соответственно референтные группы делятся на нормативные и сравнительные. Нормативные и сравнительные функции могут выполняться одной и той же группой. Выделяют также:

• «положительные» референтные группы: те, с которыми человек, в нашем случае подросток, идентифицирует себя и членом которой он хочет быть;

• «отрицательные», вызывающие у подростка неприятие.

У каждого человека, и подростка в том числе, обычно имеется значительное число референтных групп в зависимости от разных видов отношений и деятельности. Например, семья, какой-либо клуб или спортивная секция, дворовая компания, музыкальный ансамбль и т. д. Нередко референтная группа не подозревает о своей значимости для того или иного индивида. Такое бывает, если, скажем, эталоном выступает условная группа (например, герои книг, писатели или ученые прошлых времен и т. п.). В этом случае подросток, как правило, строит свои предположения о возможном мнении этой референтной группы о себе или о том, каким это мнение могло бы быть. Возможны ситуации, когда референтные для одного и того же индивида группы имеют противоположно направленные ценности (например, компания близких друзей и одноклассники). Это может привести к переживанию тяжелых внутриличностных конфликтов, требующих тактичной внешней помощи.

Особенности примитивных групп

Наиболее изученными являются примитивные группы, которые широко распространены в нашем обществе. Что же это за группы, и каковы их особенности?

Изучение примитивных человеческих групп привело исследователей к выводу, что здесь имеет место иерархия, сходная в какой-то степени с иерархией в сообществах животных. Внутригрупповые роли распределяются известным, раз и навсегда данным образом. В группе есть субъект «альфа» – Главарь; за ним следует субъект «бета» – Авторитет; все прочие ранжированы на субъектов «гамма» – Ведомых и субъектов «омега» – Забитых.

«Альфа» (Главарь) – пользуется преимущественным правом присвоения любых благ и правом безнаказанной агрессивности.

«Бета» (Авторитет/ серый кардинал) – является вторым по рангу лицом в группе. Это единственный субъект, которому позволяется и даже предписывается давать советы вожаку. Умственными способностями он превосходит Главаря, однако заметно уступает ему в смелости и физической силе. Если бы он был так же смел и решителен, «альфа» усмотрел бы в нем претендента на власть и давно обезвредил, но никоим образом не приблизил бы к себе в качестве второго лица. Сама роль Авторитета доказывает неспособность субъекта быть Главарем, и в случае ухода Главаря со сцены или его гибели «бета» почти никогда не становится на его место. В лучшем случае он продолжает сохранять роль авторитета. Но и это не наверняка, а

потому «бета» имеет достаточно мотивов, чтобы всячески поддерживать и укреплять власть своего патрона.

Субъекты «гамма» (Ведомые), в свою очередь, ранжированы как по вертикали, то есть по степени приближенности к Главарю и Авторитету, так и по горизонтали – имеется в виду ролевое качество места в группе. Ведь помимо ведомого-Приближенного, здесь возможны следующие варианты: ведомый-Подхалим (Угодник) и ведомый-Марионетка, ведомый-Шут и ведомый-Недовольный. Субъекты «гамма» вовсе не должны быть на одно лицо. Как раз в интересах Главаря их разнообразие в смысле исполнения внутригрупповых ролей: так создаются более напряженные линии взаимодействия участников группы и так группа обретает свой индивидуальный облик. А это важный фактор сплочения группы, поскольку людям хочется иметь «своих» (острее становится враждебность ко всем «чужим», которые уже как бы и не люди и не стоят пощады и жалости).

Субъекты «омега» (Забитые/шестерки) становятся жертвой общегрупповой агрессии, пинать их не только право, но даже долг каждого; сами они не смеют дать сдачи никому: это равносильно самоубийству, так как в расправе над подобным наглецом с воодушевлением примет участие вся группа.

Очень важно заметить следующее: хотя такая группа держится на примитивизме своих участников и выталкивает из себя любого, кто не примитивен, даже здесь закономерности группового взаимодействия в известной степени ограничивают примитивные реакции каждого участника группы. Выказывать амбицию, собственничество и эгоистическую безучастность в предельном их выражении субъекту нельзя и в данной группе: это привело бы к рассогласованию взаимодействия. Поэтому в примитивной группе быстро вырабатываются определенные нормы поведения участников, или неписаные правила, которым обязаны следовать и Главарь, и самый маломощный из Забитых.

Примитивные межличностные реакции

Нормы поведения членов примитивной группы базируются на примитивных межличностных реакциях, своего рода химических реакциях взаимодействия:

1) реакция амбиции – проявляется в том, что, получив информацию, придающую вес или значение другому лицу, субъект незамедлительно старается принизить ее значение, одновременно подчеркивая собственный вес в глазах других;

2) реакция самодовольства – проявляется в том, что, получив

какие-либо блага, многообещающие возможности или привилегии, иной субъект тут же хвастает этим перед другими. Причем особое удовольствие ему доставляет проявление зависти со стороны других. В дальнейшем он с живой радостью вспоминает, как кто-то, слушая его, «позеленел», «скривился» и т. п.;

3) реакция зависти – проявляется в том, что субъект именно «зеленеет», «кривится», став свидетелем чьего-то неоспоримого успеха. Эту реакцию он не умеет или не считает нужным скрыть, так как до всяких размышлений ему «ясно», что в действительности успеха достоин он, а не кто-то другой;

4) реакция злорадства – проявляется в том, что, видя неудачу или провал кого-либо из окружающих, субъект не скрывает своей радости. Это, по существу, постыдное чувство легче понять, когда речь идет о провале соперника, конкурента, врага. Но в данном случае радость, так сказать, бескорыстна: просто амбиции субъекта льстит, что он не попал в передрягу, в которую попал кто-то другой;

5) реакция захвата (экспансии) – при появлении в поле видимости каких-либо ценностей или привилегий, которые должны быть по заслугам распределены между участниками данной группы, субъект первым претендует на эти блага независимо от своих реальных заслуг. Если субъект не может обосновать захват каких-либо благ своими мнимыми правами или заслугами и не в состоянии добиться их хитростью, он, при минимальных шансах остаться безнаказанным, бесцеремонно прибегает к грубой силе;

6) реакция агрессии – проявляется в том, что в любом случае конфронтации субъект, чувствуя безнаказанность, немедленно реализует пристройку «сверху»: оскорбляет, угрожает, а то и пускает в ход грубую силу. Эта реакция обычно служит «естественным развитием» реакции захвата. Агрессивность такого субъекта отличается несоизмеримой с ситуаций жестокостью. Подобную жестокость легче понять, когда человека довели до крайности. Однако в данном случае она объясняется раздутой амбицией и глубокой нечувствительностью к страданию другого;

7) реакция присвоения – проявляется в том, что, если субъект имеет возможность пристройки «сверху» или охотно пристраивается к сильнейшему «снизу», ему свойственно трактовать партнера как свою собственность. В первом случае он чрезмерно опекает другого, во втором как бы «прилипает» к нему, стараясь угодить. В обоих случаях он не дает партнеру передышки от собственной персоны;

8) реакция безразличия – проявляется в бестрепетном

отношении к физическому или душевному страданию другого. На глазах у субъекта кому-то стало плохо, кого-то оскорбляют или бьют – он проходит мимо. Это легче понять, когда человек трусит, имея дело с трудностью или опасностью. Но в данном случае субъект становится безучастным, даже если ему ничего не грозит.

Следует отметить, что примитивные межличностные реакции не являются патологией. Это нормальная реакция личности при авторитарно-конфликтных отношениях. Другое дело эгалитарные отношения. Но и здесь примитивные реакции не исчезают, а трансформируются в другие реакции. Так, по мнению известного врача-психотерапевта А. Б. Добровича, амбиция трансформируется в естественное чувство собственного достоинства. Стремление к обладанию при правильном воспитании сводится к разумному оптимуму и не заслоняет стремление к отдаче, альтруизм.

Правила примитивной группы

Мораль, нравственность – это совокупность норм и правил, определяющих поведение людей, их обязанности по отношению к обществу и друг другу. В примитивной группе руководствуются следующими правилами:

1. Правило унижения: чтобы унизить другого, достаточно ему продемонстрировать превосходство в чем бы то ни было. Мы привыкли понимать унижение иначе: как оскорбительные слова и действия, направленные на другое лицо. Однако в примитивной группе, где необузданная амбиция присуща каждому участнику, «оскорблением» субъекта оказывается любое ущемление его амбиции. А она (амбиция), безусловно, ущемляется, если другой субъект показывает, что он лучше в каком бы то ни было отношении.

2. Правило рангового соответствия: демонстрация превосходства допустима только в отношении лиц, имеющих более низкий ранг в группе. Красноречивым или кипуче-темпераментным вправе быть лишь тот, кто «наверху»; те же проявления со стороны Ведомых низкого ранга или тем более со стороны Забитых воспринимаются как неумное шутовство или наглая несдержанность.

3. Правило отпора: если кто-то (в пределах общего или смежного ранга) пытается на глазах других продемонстрировать превосходство над субъектом, то есть унизить его, субъект обязан немедленно воспротивиться этому, чтобы не стать объектом

дальнейших унижений. Здесь дело не только в амбиции, но и в специфике примитивного группового взаимодействия. Публика, как правило, проявляет обостренный интерес к любой стычке между двумя субъектами; отсюда поощряющие возгласы и недовольство окружающих компромиссным, недраматическим, слишком пресным исходом спора. Публике нужны победитель и побежденный, в особенности последний. Субъекты, умеющие давать отпор лицам своего или смежного ранга, получают шанс подняться на ранг выше.

4. Правило силы: если кто-то имеет возможность безнаказанно продемонстрировать свое превосходство над другими, он обязан сделать это, иначе его сочтут слабым.

5. Правило выдвижения: вытекает из предыдущего. Если шанс подняться на одну ступень сохраняется лишь у того, кто умеет давать отпор, то реальное выдвижение – вплоть до ранга Авторитета или претендента на роль Главаря – возможно только для тех, кто неуклонно следует «правилу силы». Никакие способности или зримые успехи члена примитивной группы не вынесут его «наверх», если он не склонен пользоваться «правилом силы». Напротив, при такой «слабой» позиции его способности и успехи будут вызывать лишь неприязнь группы и могут скорее привести к его гонению (об этом ниже). Зато бестрепетное следование «правилу силы» выдвигает на ключевые места в группе даже того, кто, собственно, ничем и не одарен, кроме такой бестрепетности.

6. Правило гонения: субъект, который демонстрирует свои особые дарования, но лишен силы, то есть возможности или желания унижать нижестоящих, легко становится гонимым в примитивной группе.

7. Правило «козла отпущения»: в случае нарастания недовольства в примитивной группе каждому позволяется реакция агрессии и экспансии в отношении кого-либо из Забитых. Главарь и Авторитет в своих целях предпочитают выставить «козлом отпущения» одного из разоблаченных Недовольных. Это особенно эффективно, когда разоблачается бывший Приближенный Главаря: субъекты низшего ранга с радостью «отыгрываются» на нем за унижения, которые им приходится терпеть от субъектов высшего ранга. Понятно, почему с такой охотой в это избиение включаются субъекты «омега», хотя, казалось бы, они нападают на одного из «своих»!

8. Правило отвода агрессии от себя: участвуя в групповом гонении жертвы, субъект демонстрирует свою солидарность с группой и тем самым отводит ее агрессию от себя. Этим объясняется необыкновенная истовость, с которой иные члены

примитивной группы выполняют «карательные» функции в отношении провинившихся.

9. Правило возмещения убытка: унижение, нанесенное одним субъектом другому, в примитивной группе может быть возмещено материальной ценностью; инцидент при этом считается исчерпанным. Однако материальное ущемление уже не может быть заглажено никакими средствами, кроме материальных же, и с известной надбавкой. Ничто не вызывает такой ненависти, как отнятие собственности, в чем бы она ни заключалась.

10. Правило незаинтересованности: проявляя на глазах других интерес к кому-либо или чему-либо, субъект «роняет достоинство», выказывает свою зависимость от нравящегося лица или объекта. Это дает повод для насмешек, поскольку всем ясно, что его чувство амбиции неполно и он ищет возможности каким-то образом восполнить недостающее. Следовательно, он «ниже» других, которые имеют (или превосходно делают вид, что имеют) все необходимое для самодовольства.

11. Правило соблазна: если субъект, доверившись другому, тем самым создает ему возможность совершить неблаговидный поступок, то он таким образом вводит его в «соблазн» и потому оказывается и глазах группы столь же виноватым, как и лицо, совершившее неблаговидный поступок.

12. Правило послабления: если субъект более высокого ранга позволяет нижестоящему минимальные проявления амбиции, то вскоре они перейдут в максимальные, и виновным в этом считается субъект, допустивший подобное послабление. Он теряет вес как в глазах главаря, так и в глазах всей группы; поведение же второго лица воспринимается как должное, поскольку ясно, что каждый на его месте вел бы себя так же.

Отсюда подчеркнутое внимание всей группы к исполнению нижестоящими своеобразных ритуалов подчинения вышестоящим. Эти ритуалы не заданы в группе как система поклонов, необходимых самоуничижительных высказываний и т. п. Однако громкость голоса, степень раскованности движений, возможность улыбки – все это у нижестоящих ограничено, если они находятся в контакте с вышестоящими. Среди последних тот, кто неизменно требует подобных знаков подчинения, пользуется особым уважением группы.

13. Правило круговой поруки: для того чтобы примитивная группа не распалась и функционировала на пользу Главаря, Авторитета и их Приближенных, ее необходимо вовлечь в противозаконные и сурово караемые обществом акции. Это создает ситуацию круговой поруки, поскольку вина за содеянное лежит теперь на всех. Видя, что связи в группе ослабляются,

Главарь может, например, толкнуть людей на совместное совершение убийства – Чужака или даже «своего». После этого группа поневоле сплачивается за счет общего чувства страха и вины. Раскрытие преступления становится невыгодным даже для субъектов «омега», поскольку оно было содеяно пусть и не по их инициативе, но с их участием.

14. Правило нормальности: действуя и приспосабливаясь к примитивной группе в соответствии с вышеприведенными «правилами», субъект обязан всячески отрицать это, обосновывая свои поступки любыми рациональными, моральными или другими доводами, какие только доступны его интеллекту. Если он не в состоянии таким способом оправдать свое поведение, в примитивной группе его считают глупым. Субъект, находящийся внутри примитивной группы, обычно не способен сформулировать «правила», по которым она функционирует. Поймав себя даже на мысленной попытке их сформулировать, он испытывает страх расправы, легко превращающийся в опасение, что с его психикой не все в порядке.

Мишель Монтень, выдающийся французский мыслитель XVI века, был убежден, что у любого человека найдется хотя бы одна черта, которой он превосходит вас. Следовательно, у каждого есть чему поучиться. Не таковы убеждения (точнее, предубеждения), царящие в примитивной группе. И поэтому, попав в нее, вы подчас и не сообразите, чем прогневили людей. Молодая женщина может раздражать одним тем, что она молода и красива. Человек с даром речи вызовет неприязнь косноязычных. Человек кипучего темперамента – неприязнь вялых и ленивых.

Ситуация почти безвыходная. В примитивной группе, даже отдав ближнему последнюю рубашку, вы унижаете его: это демонстрация вашего превосходства в великодушии. Даже подставив левую щеку после того, как вас ударили по правой, вы ущемляете чью-то амбицию, показывая таким образом свое превосходство в смирении.

Честные и равноправные взаимоотношения между людьми возможны только там, где усмирены и дискредитированы реакции амбиции, самодовольства, зависти, злорадства, экспансии и т. п., но в примитивной группе это невозможно.

Спонтанность, соперничество и сотрудничество

В одном исследовании большой группе школьников четырнадцати-пятнадцати лет был задан вопрос: «В чем вы видите наибольшую угрозу своему счастью?» Более 50 процентов

опрошенных ответили: в плохом отношении к себе товарищей. Такой результат не случаен. Психологами подмечено, что даже те дети, которые в период подросткового возраста были довольно замкнуты, в ранней юности интенсивно стремятся к сближению со своими сверстниками.

Для подростков нет принципиальной разницы в содержаниях понятий «общение» и «сотрудничество». Прежде всего потому, что подобно тому, как ребенок воспринимает мир сквозь призму «игры», так и подросток воспринимает мир сквозь призму «общения» с одной оговоркой: сотрудничество будет отличаться от свободного общения некоторой «результативностью». Однако говорить о направленности подростка к сотрудничеству можно только тогда, когда сформирован пласт общения как такового, когда те, кому предстоит взаимодействовать с подростком, погружены в контекст неформального общения с ним. Сотрудничество в рамках формальных отношений, формального общения в подростковом возрасте невозможно в принципе, поскольку у подростка будет отсутствовать самомотивация на продолжение общения и стремление к значимому результату.



Секреты психологии

Родителей нервирует, когда подростки назойливо просят купить им шикарный мобильный телефон, прячут шапку в сумке и пробуют курить. Чрезвычайно сложно убедить их в том, что внешность – не главное, а подвергать опасности здоровье – глупо. Подростком движет единственный мотив – желание быть похожим на тех, кто ему кажется уверенным в себе. И часто признаками этой уверенности считаются именно модные вещи или «навороченная» аппаратура.

Марина Кравцова

Вовлечение юношества в орбиту уже не детских интересов побуждает к интенсивной перестройке взаимоотношений с окружающими людьми. Взаимоотношения со сверстниками

подразделяются на товарищеские и дружеские, а отношения с взрослыми – на личные и деловые. В целом вся система взаимоотношений в ранней юности становится сложнее, чем в подростковый период; в ней юноши и девушки начинают играть множество различных социальных ролей. Всевозможные отношения, в которые включаются юноши и девушки, теряют непосредственный характер и своеобразные детские черты, превращаются в такие, которые внешне и внутренне похожи на отношения, существующие между взрослыми людьми. Их основой становятся взаимное уважение и равноправие.

Юноши и девушки находятся в постоянном поиске общения. Жадное стремление к новому опыту, настоятельная потребность разрешить обуревающие их проблемы заставляют их надеяться (чаще еще неосознанно), что в потоке людей, встречающихся на их пути, их ждет много интересных, важных, необычных знакомств. Поэтому, как правило, интерес вызывает каждое новое лицо, появившееся в поле зрения.

Признанием и уважением у четырнадцати-пятнадцатилетних подростков обоего пола пользуются такие сверстники, которые являются их близкими друзьями. С остальными поддерживаются только товарищеские или приятельские отношения. Особой популярностью среди юношества данного возраста пользуются те, которые сами по-доброму относятся к людям. То есть отзывчивые, сдержанные, добродушные, обладающие чувством юмора. Юношеству этого возраста нравится внимание и хорошее расположение к ним со стороны лидеров групп (класса, дворовой компании, спортивной или кружковой группы). Особенно оно ценно для юношей и девушек, которые не находятся сами в центре внимания.

Юноши и девушки все чаще организовывают, создают свои компании для общения со сверстниками. Характерным для таких компаний является высокий уровень конформизма. Защита своей независимости от взрослых в этом возрасте соединяется с некритическим отношением к представлениям и ценностям собственной группы или компании и ее лидеров. Очень серьезной является проблема не просто входить в состав группы, а быть принятым сверстниками, чувствовать свою необходимость в данной группе, иметь в ней определенный авторитет.

Структура стихийных групп общения и степень их сплочения определяются уровнем развития взаимоотношений между юношами и девушками. И уличное общение, и спонтанные юношеские группы тесно связаны с особенностями юношеской субкультуры. Она имеет несколько постоянных компонентов: специфический набор ценностей и норм поведения, вкусы,

одежда, внешний вид, чувство групповой общности и солидарности; характерная манера поведения, способы общения (подробнее см. соответствующий раздел в части III).

В юношеских увлечениях проявляется и реализуется чрезвычайно важное для формирования собственного чувства независимости качество быть «своим», для которого необходимо выглядеть как «все» и разделять общие мнения и увлечения. Подростки учатся общаться, дружить по-взрослому. Дружба активизирует их общение, за разговорами на разные темы проходит много времени. Они обсуждают события в жизни их класса, личные взаимоотношения, поступки сверстников и взрослых. В содержании их разговоров бывает немало разнообразных тайн.

Затем появляется потребность в личном друге, возникают особые нравственные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, взаимопонимание, отзывчивость, чуткость, умение хранить чужую тайну.

Важнейшим фактором дружеского сближения молодежи данного возраста является сходство в интересах и делах. Бывает и наоборот, когда симпатия к товарищу, желание дружить с ним вызывает интерес к делу, которым занимается товарищ. В результате у школьников могут появляться общие интересы.

Овладение нравственными нормами составляет важнейшее личностное приобретение юношеского возраста. Психологи определили, что взаимоотношения со сверстниками связаны с психологическим благополучием в будущем. Не случайно, согласно социологическим исследованиям, именно в ранней юности у наибольшего числа людей наблюдается внутренняя тревожность во всех сферах общения, как со сверстниками своего и противоположного пола, так и со взрослыми. Причем установлено, что более высокий процент людей с тяжелым характером, жизненными проблемами оказался среди тех взрослых, которые в школьные годы были в разладе со своими сверстниками.

Взаимоотношения с взрослыми – одна из важнейших проблем всего юношеского возраста, и в частности четырнадцати-пятнадцатилетних подростков.

Любое общество представляет собой систему взаимодействия возрастных слоев, а его развитие может быть представлено как последовательная смена и преемственность поколений. Преемственность поколений всегда избирательна: одни знания, нормы и ценности усваиваются и передаются следующим поколениям, другие, не соответствующие изменившимся условиям, отвергаются или трансформируются. С развитием

общества в последнее десятилетие изменились не только потребительские ориентации, проведение досуга, художественный вкус, мода и т. д., но и социальные ценности (политические взгляды, мировоззрение). Все это может приводить к разногласиям между поколениями.

Одной из самых важных потребностей ранней юности становится потребность в эмансипации от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и по-рядков. Широко распространено мнение о том, что юноши и девушки избегают общения с взрослыми, не нуждаются в нем, стараются скрыть от них свою жизнь, свои проблемы и переживания. Подобные представления имеют под собой вполне объективные основания. В одной анкете был вопрос: «Чувствовали ли вы когда-нибудь, что вам легче обсуждать вопросы с друзьями, чем с родителями?», и 90 процентов ребят ответили: «Да».

Тем не менее именно эта возрастная группа четырнадцати-пятнадцатилетних, избегающая общения с взрослыми, ощущает потребность в общении и доверительных отношениях с ними. Юношам и девушкам очень важно знать, проявляют ли родители серьезный, уважительный интерес ко всем сферам их жизни, склонностям, увлечениям, проблемам или лишь создают видимость (а то и не интересуются вовсе). Проявлять подобную включенность в жизнь своего подростка, спорить с ним, поправлять его могут лишь те родители, с кем подростки сохраняют доверительные отношения, делятся увиденным и услышанным, в ком находят не скучного ментора, подвергающего жизнь цензуре, а наставника, понимающего ее сложность и умеющего эту сложность объяснить.

В группе сверстников подростки удовлетворяют другие потребности, и в первую очередь потребность в свободном, не регламентированном взрослыми общении. Свободное общение – это не просто способ проведения досуга, но также средство самовыражения, установления новых человеческих контактов, из которых постепенно выкристаллизовывается что-то интимное, исключительно свое. Юношеское общение поначалу неизбежно экстенсивно, требует частой смены ситуаций и довольно широкого круга участников. Принадлежность к компании повышает уверенность подростка в себе и дает дополнительные возможности самоутверждения.

У подростков первичными ячейками общения являются однополые группы мальчиков и девочек. Затем две такие группы, не теряя своей внутренней общности, образуют смешанную компанию. Позже внутри этой компании складываются пары,

которые становятся все более устойчивыми, а прежняя большая компания распадается или отходит на задний план. Разумеется, эта схема не универсальна.



Азбука для подростков, пап и мам

Почему большая группа распадается на мини-группы?

Потому что большая группа перестает выполнять задачи, ради которых люди собрались. Такие функции, как близкое и подробное знакомство, равноправное, с возможностью много рассказать о своей жизни общение, эмоциональная поддержка, детальное обсуждение проблем отдельного человека в мини-группах проходит успешнее, чем в большой группе.

Есть менее романтические причины. Например, внутри большой группы созрели новые лидеры, чьи законы не совпадают с ее законами. Они уходят, уводя за собой единомышленников.

Вступая в большую или меньшую группу, попытайся понять, какие свои задачи и проблемы ты собираешься решать вместе с товарищами, с их помощью и чем ты можешь помочь им. Часто подросток группу не выбирает, а назначает. Назначил футбольную секцию командой друзей, товарищей, единомышленников и не заметил, что там царит зависть, победа добывается любой ценой, плетутся интриги и имеет место предательство. Чтобы было меньше разочарований, смотри на людей внимательней, выбирая их в друзья. И не требуй от них того, что они тебе дать не могут, а главное, и не собирались. Это просто ты хотел.

В жизни мужчин однополая группа значит гораздо больше, чем в жизни женщин, привязанность к ней сохраняется и поддерживается даже после возникновения смешанной компании и появления «своей» девушки. Наряду с ранее сложившимися

микрогруппами и парами, компания может включать в себя индивидов, не имеющих таких контактов, – для них особенно важна принадлежность к компании в целом. Расширение сферы взаимодействия мальчиков и девочек может сильно сократить продолжительность первых фаз развития; тогда разнополая компания возникает не из слияния двух автономных однополых групп, а почти сразу же на межиндивидуальной основе.

Хотя разные виды групп могут сосуществовать, выполняя разные функции, их удельный вес и значимость с возрастом меняются. Меняются и привилегированные места встреч. У младших подростков это чаще всего двор или своя улица. Старшеклассники переориентируются на какие-то узловые точки в центре района или города. Затем по мере роста материальных возможностей и дифференциации самих компаний встречи переносятся в какие-то излюбленные общественные места.

Разные формы и места общения не только сменяют друг друга, но и сосуществуют, отвечая разным психологическим потребностям. лица позволяет людей посмотреть и себя показать в максимально свободной обстановке, без заранее продуманного плана и материальных затрат. Юноша жаждет новых знакомств, приключений, переживаний. Внутреннее беспокойство гонит его прочь из дома, из привычной, устоявшейся атмосферы. Его томит ожидание чего-то нового, неожиданного – вот прямо сейчас, за ближайшим поворотом должно произойти что-то значительное: интересная встреча, важное знакомство… И хотя большей частью эти ожидания не сбываются, приключение тоже надо уметь организовать, и на следующий вечер ноги сами несут туда же.

Если компании формируются главным образом на базе совместных развлечений, то человеческие контакты в них, будучи эмоционально значимыми, обычно остаются поверхностными. Качество совместного времяпрепровождения часто оставляет желать лучшего.

Вот как описывал свою компанию юноша из Дивногорска: «Мне шестнадцать лет, и учусь я в девятом классе. У всех моих друзей, как и у меня, есть клички. Компания тоже имеет название: “Бродяги”. Все мы по вечерам собираемся на крыше девятиэтажки. На первый взгляд, мы можем показаться глупыми, но мы просто любим все не-обычное. Говорим о кино, хоккее, бит-группах и, конечно, о моде. У каждого из нас есть свое, так сказать, хобби. Один любит лошадей, другой – собак, третий – пробивать кулаком афиши, а что касается меня, то я пополняю свою настенную коллекцию фотографиями знаменитых эстрадных певцов. Теперь о праздниках. Обычно собираемся все вместе. Шарим на гитарах, покупаем бутылки. А на следующий вечер –

снова крыша девятиэтажки». Некоторые из таких компаний перерастают в антисоциальные (от случайной выпивки – к пьянству, от веселого озорства – к хулиганству).

Юношеские группы и их соперничество – всеобщий факт человеческой истории. В первобытном обществе существовали специальные мужские союзы, в феодальном – так называемые «королевства шутов», в деревнях «левобережные» враждовали, когда условно, а когда и всерьез, с «правобережными». В городе возникали «клики», «шайки» и «ганги». В послевоенном Ленинграде одно время происходили довольно-таки суровые стычки между ребятами с Петроградской и с Выборгской стороны.

Явление это многоуровневое. Самый глубинный, универсальный его пласт – противопоставление «мы» и «они» по территориальному принципу – существует практически везде. Однако ослабление влияния семьи, особенно отцовского начала, повышает степень идентификации мальчика-подростка с группой, создавая так называемый «эффект стаи».

Территориальное деление дополняется и усугубляется социально-экономическим: город – пригород, центр – периферия, богатые – бедные и др. Это прекрасно показано в фильме «Арлекино» по сценарию Ю. Щекочихина. Главное здесь – наличие или отсутствие каких-то вещей, разные степени свободы. На периферии или в пригороде формы социального контроля более жестки, чем в столице. В глазах подростка с периферии модная одежда и раскованность поведения его столичного сверстника – несправедливая привилегия. Протест против нее легко принимает агрессивные формы. Говоря словами социолога Ю. Н. Давыдова, «то, что я подавляю в себе самом, так как не могу реализовать, я осуществляю превращенным образом – в акте агрессии против того, кто позволил разрешить себе мне недозволенное…» В данном случае перед нами не просто взаимная ненависть, а, если хотите (по Достоевскому), любовь-ненависть: скрытая, самой себе не признающаяся «любовь» к тому раскованному поведению, которому молодой человек не может следовать «у себя дома», которая превращается в ненависть к человеку, демонстративно утверждающему символы «запретного поведения». Такая агрессия представляет серьезную социальную опасность, поскольку ее можно направить по любому руслу и дать ей благопристойное идеологическое оправдание.

Существующие сегодня периферийные группы и течения чрезвычайно многообразны. Это футбольные болельщики – «фанаты», клубы самодеятельной песни, поклонники «тяжелого рока» – «металлисты» и иные группы «рокеров», любители лихой езды на машинах – «стритрейсеры», различные «фаны» –

поклонники кумиров эстрадной музыки, а рядом с ними хулиганские объединения и откровенно фашистские «наци».

За последние годы существенно изменилась мотивация таких групп: если раньше это были преимущественно группы общения, то теперь в них представлены разные мотивы участия. Расширились связи между неформальными группами: раньше они существовали сами по себе, теперь 40 процентов из них связаны с другими, родственными по духу. Увеличилась доля групп, имеющих общепризнанных лидеров.

Столкновение разных систем стереотипов неизбежно порождает конфликт. Понимание может родиться только из диалога, в котором собеседники внутренне открыты друг другу и способны преодолеть инстинктивное сопротивление «чужому». В кинофильме «Курьер» сатирически показаны три группы общения: стандартное молодежное кафе, компания «золотой молодежи» и компания интеллигентных взрослых. Мы, зрители, отчетливо видим, что все они одинаково пусты, бездуховны и стереотипны. Но представители каждой группы свято убеждены, что именно они воплощают в себе соль земли и что это дает им право смотреть на всех остальных сверху вниз, а старшим еще и поучать молодых.



Азбука для подростков, пап и мам

Как соотносятся роль и личность?

Как форма и содержание. Любая форма содержательна, любое содержание должно быть оформлено. Иногда форма (роль) больше содержания (личности), и тогда, принимая роль, соглашаясь с ней, личность растет, развивается. Например, студент педагогического вуза начинает преподавать. Выполняя роль учителя, он вынужден узнать что-то новое, что-то понять, что-то сделать, чему-то научиться, чего не умел, для успешного выполнения роли. И наоборот, человек образованный, накопив обширные знания о теории,

истории кинематографа, уходит из пастухов в кинокритики или кинорежиссеры.

Также стоит отметить и другое соотношение. В повседневной жизни человек может оформить лишь часть своего содержания. Будучи человеком развитым, личностью сложной и богатой, он может какое-то время проявлять лишь одно или несколько качеств. Например, умея радоваться, печалиться, грустить, восхищаться, он сегодня выступил в роли шута. У него могут быть на это разные причины: не захотел показывать истинные чувства в незнакомой компании, решил поднять настроение друзьям, репетирует роль в новой пьесе, попытался понравиться грустной девочке и т. д. Роль и личность не тождественны, но очень связаны между собой.

Говоря о специфике сотрудничества, мы неизбежно затрагиваем понятие «конфликт» и, конечно, должны несколько слов сказать о специфике межгруппового общения именно в этом ключе.

С ранних возрастов мальчики тяготеют к более экстенсивному, а девочки – к интенсивному общению; мальчики чаще играют большими группами, а девочки – по двое или по трое.

Социометрическое лонгитюдное исследование (Д. Эдер и М. Халлинэн) нескольких школьных классов (возраст детей – от девяти до двенадцати лет) показало, что диады девочек являются более закрытыми для посторонних, нежели мальчишеские компании, но в то же время более тесно связанными с родительской семьей. Зато мальчишеские компании имеют более строгий и устойчивый иерархический порядок, систему лидерства, более автономны от взрослых, нередко ведут себя антисоциально.

Разные способы социализации мальчиков и девочек, существующие во всех человеческих обществах, с одной стороны, отражают, а с другой стороны – создают и воспроизводят психологические половые различия. Причем речь идет не просто о количественных различиях в степени общительности мальчиков и девочек, но о качественных различиях в структуре и содержании их общения и жизнедеятельности.

Выше мы уже обращали внимание на то, что мальчики и девочки неодинаково относятся к правилам групповой игры. Мальчики, с их предметным и инструментальным мышлением, придают больше значения соблюдению общих правил, нарушение

которых всегда вызывает в мальчишеской среде конфликт. Девочки в этом отношении более терпимы, личные отношения для них важнее формальных правил; это отражается и в структуре их морального сознания: мужские рассуждения и оценки выглядят более безличными и жесткими, чем женские. Для женщин при оценке человеческих качеств наиболее значимы свойства, проявляющиеся в отношении к другим людям, а для мужчин – деловые качества, связанные с работой.

Еще в 1935 году американский социальный психолог Роберт Линтон выдвинул идею о возможности создания моделей поведения личностей в группе в различных ситуациях. Для построения моделей он предложил ввести понятия «статус» и «роль». Статус он определил как собрание прав и обязанностей индивида, а роль представил как динамический аспект статуса. Когда индивид осуществляет права и обязанности в соответствии с социальным ожиданием группы, он выполняет роль. Таким образом, роль означает реализованное поведение, ожидаемое от того или иного лица в конкретных ситуациях деятельности при взаимодействии его с другими членами группы.

Внимание и интерес к проблемам социализации личности, особенно к исследованию механизмов взаимодействия личности с обществом, привели психологов и социологов к необходимости более глубокого изучения влияния социальных и общественных факторов на поведение и самосознание личности. В связи с этим оказалось, что роль и статус как нельзя более адекватно могут быть использованы для описания и объяснения различных сторон того сложного процесса становления и развития личности в системе «личность – группа – общество», который получил название «социализация личности».

Влияние группы на личность подростка

Поведение подростков является коллективно-групповым. Это специфический тип межличностных отношений на равных, где свой статус в группе необходимо заслужить и отстоять. Именно в группе однолеток вырабатываются умения соотносить свои интересы с интересами других, подчиняться коллективной ответственности и вместе с тем уметь постоять за себя, за свои взгляды и права. Кроме того, группа однолеток является одним из факторов, которые обусловливают активность личности подростка.

Доказано, что социальная активность подростков может формироваться двумя основными способами: по пути интеграции личности с группой, усвоения индивидуальных норм, ценностей и

ролей, которые сложились в ней, либо по пути противостояния групповому давлению.

Группа может влиять на подростка как позитивно, так и негативно. Позитивный толчок к развитию группа дает тогда, когда подросток встречается с людьми, которые являются для него источником духовной культуры; когда отношения с людьми несут в себе, как правило, положительные социальные нормы и ценностные ориентации, которые усваивает личность; когда в группе подросток может научиться коммуникативным умениям и навыкам; получает информацию, которая дает ему возможность правильно воспринимать и оценивать себя, сохранять и закреплять положительное в своей личности, избавляться от недостатков.

Негативное влияние имеет место тогда, когда психологическое давление других членов группы может уничтожать и деиндивидуализировать личность подростка; когда группа тормозит творчество личности, препятствует проявлению ее самобытности; когда под давлением общегрупповой мысли могут быть унифицированы индивидуальные взгляды и рассуждения. Группа может способствовать развитию конформизма, тормозить развитие личности, если общий уровень развития ее членов низкий.

Поскольку учебная деятельность в подростковом возрасте является основной, класс можно рассматривать как относительно стабильную группу. Во-первых, это формальная группа, которая имеет официальный статус, то есть утверждает права и обязанности своих членов, а также определяет главный санкционированный вид деятельности – обучение. Во-вторых, класс одновременно является и неформальной (неофициальной) группой, которая развивается спонтанно и независимо и которая для каждого своего члена может быть либо референтной, либо равнодушной. Исходя из этого, место каждого подростка в классе можно рассматривать с точки зрения его официального и неофициального положения.

Официальное положение человека в системе отношений называется *позицией*. От позиции, которую занимает человек в группе, зависит степень его потенциального влияния на поступки других членов группы. Как уже отмечалось выше, неофициальной социальнопсихологической характеристикой положения человека в системе межличностных отношений является его статус. Статус указывает на степень действительного авторитета и влияния подростка на класс. Высший статус имеет лидер группы.

Лидер – это личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения,

затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Таким образом, лидер является наиболее референтным лицом в группе применительно к ее важнейшим проблемам. Лидер может и не вызывать личной симпатии у окружающих.



Секреты психологии

Развитие представлений об авторитетах, достойных подражания, обычно идет в следующем порядке.

1. В раннем подростковом возрасте это подражание взрослым (родителям, учителям), ориентация на их ценности и признание авторитета.

2. В разгар подросткового кризиса происходит переориентация на сверстников, поиск авторитетов и объектов для подражания из их числа.

3. Наступление взрослости знаменует отказ от поиска готовых объектов для подражания. Представления о жизненных ценностях и нормах поведения начинают существовать сами по себе, не нуждаясь в «привязке» к конкретным личностям.

Многие люди, даже повзрослев, «застревают» в моральном развитии: не готовые руководствоваться личными суждениями, они так и продолжают искать в своем окружении какие-либо авторитетные фигуры, стремятся жить по их образу и подобию.

Андрей Грецов

Здесь необходимо сделать небольшое научное отступление. Столь понятный специалистам термин «референтный» может вызвать у читателей вопрос: что же он значит? Этот термин восходит к латинскому слову refero – «сообщаю». Производное слово «референт» означает «помощник, работающий с информацией», а категория «референтный» – относящийся к тому, чья информация, чьи сообщения для меня важны, значимы и могут быть мною приняты во внимание. В более широком смысле

референтный человек, член референтной группы – тот, кого подросток выбирает сам, фактически «назначая» личностно значимой персоной, с чьим мнением он, подросток, будет считаться *добровольно*, по собственному желанию. В тех случаях, когда отношения между родителями и сыном (дочерью) подросткового возраста доверительные, уважительные, взаимнопринимающие, референтное место вполне может занимать кто-то из близких: папа, мама, иногда (и нередко) бабушка или дедушка. Стать для подростка референтным взрослым – высшее признание ценности, значимости, знак безусловного доверия.

Возвращаясь к лидерам – важно понимать, что формальная сторона в этом случае имеет небольшое значение. Неформальный, действительный лидер подростков обладает бесспорными навыками «определения политики» и представляет собой значительно более сильную и властную управляющую фигуру. Вспомним Железную Кнопку из фильма «Чучело», знаменитых Знайку и Незнайку, каждый из которых был неформальным лидером для своей компании, Алекса в «Заводном апельсине» Энтони Бёрджесса и т. д. И, кстати, там, где есть сильный неформальный лидер, как правило, имеется и аутсайдер – отстающий, изгой. Борьба за влияние в подростковой компании, как правило, сопряжена с конфликтом, необязательно открытым, но всегда острым.

Американский социолог и психолог Конрад Томас выделил несколько стилей поведения в конфликтной ситуации: соперничество (конкуренция), приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество. Перечисленные стили различаются по направленности участников конфликта на свои интересы и интересы партнера по общению следующим образом:

• Подростки, выбирающие стратегию соперничества, оценивают свои интересы высоко, а интересы соперника низко. Классика – подростки с ярко выраженной «эгоцентрической» моделью поведения, не только не умеющие, но и категорически не желающие поступаться своими интересами.

• Стратегия приспособления выбирается в случае, когда подросток стремится уйти от конфликта: он жертвует личными интересами в пользу интересов конкурента. Стремление это может быть вызвано самыми разными причинами: от простой боязни конфликтовать вследствие понимания возможности проигрыша до свойственной подростку природной мягкости, незлобивости, бесконфликтности характера. Как правило, именно эта стратегия присуща аутсайдерам.

• Стратегия избегания, также связанная со стремлением уйти

от конфликта, характеризуется низкой оценкой интересов – как своих, так и соперника. Это именно тот вариант, когда подростку проще вообще «на все забить», нежели прикладывать какие-то значимые усилия.

• Компромисс («баланс» интересов конфликтующих сторон) – это стратегия взаимных уступок, не ухудшающая межличностные отношения, а, напротив, способствующая их положительному развитию. Поведение по принципу «давайте договоримся»; нередко это, кстати, выгодно всем.

• Стратегия сотрудничества отличается высокой оценкой интересов – как собственных, так и партнера, стремлением найти решение, в максимальной степени удовлетворяющее обе стороны. Этот «взрослый» вариант, возведенный Стивеном Кови, автором международного делового бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей», в принцип «Выиграл – Выиграл», в подростковом общении встречается редко.

В то же время мы не можем отрицать, что сотрудничество в принципе возможно между подростками. Например, если они оказываются в ситуации, когда объединиться и сотрудничать – значит выжить. Вспомним фильм по повести Алексея Иванова «Географ глобус пропил», герои которого – подростки – в буквальном смысле оказались в одной связке, когда от результата их сотрудничества зависело, преодолеют ли они коварный порог на реке или нет. Многочисленные КВНы, спортивные состязания и конкурсы в школах, когда дух межклассного соперничества порождает дух сотрудничества в родном классе – даже между теми подростками, которые обычно не ладят или даже конфликтуют между собой; ситуации походов, опыт скаутских лагерей, сбор картошки, организация команд для участия в творческих проектах и т. п. – все это примеры взаимодействия подростков, которые обнаруживают лучшие стороны сотрудничества. Такой опыт подросткового сотрудничества нередко вспоминается и спустя годы.

Нам, взрослым, следует иметь в виду: только при условии, что подросток поймет и почувствует, что мы на его стороне, что мы принимаем и любим его таким, какой он есть, что результат его действий, путь не всегда умелых и совершенных, важен для нас, – только в этом случае мы сможем говорить о том, что у него есть опора в такой непростой деятельности, как сотрудничество. Сначала ему будет необходимо опираться на нас, обсуждая свои и чужие ошибки в общении и взаимопонимании, наша же помощь будет заключаться в том, чтобы ненавязчиво помочь ему идти по пути сотрудничества, не скатываясь к соперничеству, избеганию,

приспособлению и в разумных пределах прибегая к компромиссу. И если этот этап проработан, наш подросток сможет самостоятельно, по-настоящему автономно двигаться по пути сотрудничества. А если мы к тому же будем учить его принимать себя и других, находить компромиссы и не бояться ошибаться и смотреть вперед, строя и оценивая перспективу своих действий, взаимоотношений и жизни в целом, сотрудничество будет для него одним из самых важных человеческих навыков.

Часть III
Личное пространство подростка

Вступление

Всемирно известный исследователь детства французский психолог и гуманист Франсуаза Дольто в своей деятельности и книгах, обобщающих ее жизненный и профессиональный опыт, немало внимания уделяла личному пространству детей и подростков. В частности, она писала о том, что у каждого подростка должны быть своя личная жизнь, свое собственное пространство дома, которое при необходимости может быть скрыто от окружающих, свои личные вещи, к которым никто, кроме него, не будет прикасаться. Она настаивала на праве подростков на самовыражение, на самостоятельные жизненные выборы – одежды и стиля, занятий, круга общения и т. д., даже если они будут ошибочными. И с не меньшим энтузиазмом Ф. Дольто говорила о необходимости взрослых поддерживать своих подростков, вставать на их сторону в самых разных ситуациях, учиться понимать их, относиться как к равным и уважать.

В этой части книги вашему вниманию предлагаются темы, которые являются очень важными не только для ваших подростков, но и для вас самих. Дружба, любовь, сексуальные отношения, личные интересы и увлечения – это то, что делает жизнь ярче, наполняет ее смыслом, помогает ощутить радость творчества и бытия. Это сферы, в которых мы проявляем себя по-особому: мы готовы без остатка отдавать себя другому, заботиться, проявлять нежность, исполнять желания, быть надежной опорой в трудностях, поддерживать в нелегких испытаниях того, кто нам дорог; мы творчески преобразовываем окружающее пространство, самовыражаемся в деятельности, на которую готовы потратить все свое свободное время.

Кажется, эти темы – благодатная почва для сближения подростка и взрослых, однако в реальности острые и порой затяжные конфликты в семье возникают именно из-за того, что личные предпочтения подростка не совпадают с представлением о том, какими они должны быть, у взрослых. Редкий родитель подростка может с гордостью сказать, что у сына потрясающие друзья, а у дочери самые милые и очаровательные подруги. Чаще бывает с точностью до наоборот: родители полагают, что самое малопривлекательное в поведении их подростка связано с тем, что он перенял («понабрался») от своих друзей или подруг нечто такое, что делает его невыносимым. Пришел ли поздно домой или проспал в школу, не подготовился к урокам или ушел в кино, отказался забрать из садика младшего брата, забыл что-то сделать по дому – во всем этом обвиняются друзья, которые, по

мнению родителей, куда важнее, чем дом и семья.

Конечно, подросток очень болезненно воспринимает придирчивое отношение родителей к своим друзьям, однако это не идет ни в какое сравнение с той раной, которую могут нанести близкие, когда речь заходит о любимом человеке: парне дочери или девушке сына. Ситуация может быть предельно критической, если любимым человеком становится подросток того же пола.

Отдельный источник конфликтов – приверженность подростков определенной субкультуре. Мало того, что поведение оставляет желать лучшего, так еще и выглядит так, что стыдно перед соседями (учителями, прохожими и т. п.). Попытка повлиять на предпочтения подростка в одежде, прическе, макияже (иные мальчики-подростки тут, кстати, могут дать фору девочкам), не говоря о музыке, кино и книгах, приводит к прямо противоположному результату.

Эта часть книги открывает подростковый мир таким, какой он есть в действительности. А в действительности он очень разный. И подобно тому, как ваш подросток учится принимать этот мир во всем его многообразии, вы будете учиться принимать его жизненные выборы, наполняющие жизнь особым смыслом, относительно себя самого и относительно тех, кто ему дорог.

Подростковая дружба

– Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

– А что для этого надо делать? – спросил Маленький принц.

– Надо запастись терпеньем, – ответил Лис.

Антуан де Сент-Экзюпери.
Маленький принц

Никакие словари и энциклопедии не способны лучше объяснить смысл и сущность понятия «дружба», чем приведенные эпиграфом строчки из самой знаменитой в мире сказки. Стоящая перед нами задача чрезвычайно проста и в то же время сложна. Она заключается в том, чтобы попытаться понять, что же такое «дружба», как понимают ее подростки и почему это подростковое понимание нередко не находит одобрения и встречного понимания у нас, взрослых – родителей или не родителей.

Психологический словарь определяет дружбу как вид устойчивых, индивидуально-избирательных межличностных отношений, для которых характерна взаимная привязанность участников, усиление процессов аффилиации (от *англ.* affiliation – «соединение, связь») – стремление быть в обществе других людей, потребность человека в создании теплых, доверительных, эмоционально значимых отношений с другими людьми; эти отношения также характеризуются взаимными ожиданиями ответных чувств и предпочтительности.

Развитие дружбы предполагает следование неписаному кодексу, утверждающему необходимость взаимопонимания, взаимную откровенность и открытость, доверительность, активную взаимопомощь, взаимный интерес к делам и переживаниям другого, искренность и бескорыстие чувств. Серьезные нарушения кодекса ведут либо к прекращению дружбы, либо к поверхностным приятельским отношениям, либо даже к превращению дружбы в ее противоположность – вражду.

Противопоставление дружбы, при всей ее интимности, деловым, служебным и другим отношениям – относительно. Дружба зависит от общности цели, интересов, идеалов,

намерений; в ней необходимо проявляется ценностно-ориентационное единство.

Очевидно, что в каждом возрасте понятие «дружба» воспринимается совершенно по-своему, сохраняя при этом общее смысловое содержание. Иными словами, и ребенок, и подросток, и взрослый вполне отчетливо понимают, что дружба значимее приятельских отношений и что она не тождественна, например, простому знакомству.

В силу того, что в дружбе очень большую роль играют эмоциональные переживания, ее формирование и развитие зависит от частоты контактов, от принадлежности друзей к одной группе, от того, принимают ли друзья участие в совместной деятельности. Если детская дружба, характеризуемая эмоциональной привязанностью, основана прежде всего на совместной деятельности, то с возрастом формируется потребность в другом человеке как личности, основанная на развитии потребности осознать самого себя, соотнести свои переживания с переживаниями другого человека. На этой основе происходят усиленные поиски друга и появляется возможность его идеализации.

Для ребенка главным авторитетом, источником информации и эмоциональной поддержки, как правило, бывают родители и другие взрослые. При этом воспринимает он, ребенок, взрослых как друзей далеко не всегда. Для этого должна существовать ситуация, которую мы можем обозначить как «безусловное доверие» – понимание того, что этот человек не сделает больно, не обидит; в ряде случаев фактором такого доверия выступает и степень знакомства: «Я эту тетеньку давно знаю, это тетя Маша, наша соседка со второго этажа. Мы с ней дружим: здороваемся, разговариваем, и еще она меня всегда конфетами угощает…» (из разговора с мальчиком четырех лет), однако для детей и подростков этот последний фактор далеко не всегда первоочереден и в принципе значим. Гораздо важнее понимание того, что друг-взрослый – это тот, кто не будет «обижать, смеяться надо мной, кому я могу что-нибудь рассказать, ну… такое, чего я даже маме и папе не всегда рассказываю…» (Лена, семь лет).

Младшие дети еще принимают различие двух миров – детского и взрослого – и неравноправность отношений между этими мирами как нечто естественное, само собой разумеющееся. Однако вырастая, ребенок разрывает пуповину прежних отношений, основанных на зависимости от взрослых, переоценивает и перестраивает их, включая в новую, более сложную систему, в которой сам он претендует на самостоятельную и центральную роль. Его новая ориентация – на

сверстников – резко усиливается в переходном возрасте.



Секреты психологии

Подростковая дружба играет значительную роль в развитии личности благодаря приобретаемому опыту. Она является подготовкой к взрослой дружбе, более разумной, основанной на взаимном уважении и доверии, которая при этом поддерживается и словно озаряется совместными воспоминаниями о пылкой юности. Подростковой дружбе даже приписывают заслугу первого проявления чувства альтруизма. Она действительно заставляет индивида выйти из границ собственного «Я» и является школой преданности.

Морис Дебесс

Начиная разговор о дружбе в подростковом возрасте, прежде всего необходимо отметить, что, с одной стороны, ориентир на некую идеальность общения, детскую модель – «не обидит», «выслушает», «не будет смеяться» – сохраняется, но с другой – само содержание понятий «доверие», «привязанность» и др. существенно меняется и многократно усложняется, что для самих подростков представляет немалую сложность, так как противоречие в понимании и осознании чего-либо, попытка определить простыми словами сложное переживание практически всегда приводят к внутриличностному конфликту.

Итак, с одной стороны, подросток уже не хочет считать себя ребенком, он все больше ориентируется на взрослые нормы и критерии. Вместе с тем, дабы обеспечить себе автономию от старших, он всячески подчеркивает свои возрастно-групповые отличия, считая себя представителем особого, не детского и не взрослого, но «третьего мира». Хотя ощущение групповой принадлежности психологически очень важно для подростка, жесткая конформность неформальных групп то и дело приходит в противоречие с потребностью сознавать и чувствовать себя индивидуальностью.

Отдельным важным моментом является ситуация, связанная с формированием так называемых подростковых социальных реакций, в частности одной из важнейших среди них – реакции группирования со сверстниками. В этой связи важно отметить развитие специфической конфликтности в понимании категорий «я» и «мы». Конфликт, помимо много другого, о чем пойдет речь ниже, состоит в одновременном желании максимально усилить значение и того и другого понятия.

Развивая «Мы-идеи», американский психолог Г. Левинджер предложил формальную модель цикла личного отношения, состоящего из пяти фаз:

1. Аттракция (привлекательность, эмоционально позитивная реакция, положенная на точку пересечения в социальном пространстве), предшествующая зарождению отношения.

2. Период формирования отношения.

3. Продолжение отношения, означающее: а) либо его рост и укрепление; б) либо поддержание достигнутого уровня; в) либо снижение уровня и устойчивости.

4. Ослабление или ухудшение отношения.

5. Прекращение отношения в результате смерти одного из партнеров или разрыва.

По мнению И. С. Кона, на начальной, нулевой стадии межличностных контактов «Другой» психологически еще не существует для «Я», не представляет для него интереса. Затем возникает односторонняя аттракция (см. далее), познавательный интерес или эмоциональное влечение, расположение к «Другому». Аттракция стимулирует поверхностный поведенческий контакт, взаимодействие субъектов, остающихся тем не менее чужими друг для друга. Но общность деятельности, интересов и установок постепенно порождает реальное взаимопересечение личностей от частного, незначительного до весьма широкого, когда два «Я» до некоторой степени сливаются в неделимое «Мы».

Юношеское «Я» не совпадает с групповым «Мы» и зачастую определяется именно по контрасту с ним. Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Для юноши внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам. Это ощущение образно выразила пятнадцатилетняя девочка, которая на вопрос психолога: «Какая вещь кажется тебе наиболее реальной?» – ответила: «Я сама». В этом смысле уникальность отношений в контексте «дружбы»

подчеркивается еще и тем, что «Я» – уникальный выстраиваю отношение (общение) с «Я» – уникальным другого и мы создаем единую общую среду взаимодействия, в которой наши «Я» не взаимопоглащаются, но сосуществуют как две уникальности.

Для взрослого человека основания для дружбы имеют более дифференцированный характер, ибо дружеские чувства могут локализоваться в любовных, семейных или родительских отношениях. Появление семьи и другие изменения при переходе к взрослости изменяют характер дружбы – дружеские отношения перестают быть уникальными, их значимость несколько снижается, меняются функции дружбы. Однако и на более поздних стадиях жизни дружба остается одним из важнейших факторов формирования личности и поддержания стабильности «Я» – концепции.

Описывая развитие феномена «дружба» мы, разумеется, не можем обойти вниманием вопрос о своеобразных стадиях развития этого понятия, а также о внутреннем психологическом наполнении этих стадий.

Результаты научных исследований показывают, что существует определенная возрастная динамика содержания представлений о друге и дружбе:

• в старшем дошкольном возрасте дети ориентируются на внешние характеристики: внешнюю привлекательность, интересные игрушки и т. п.;

• различение дружеских и приятельских отношений возникает в младшем школьном возрасте и основывается на критериях, отражающих возрастные особенности содержания представлений детей о друге и дружбе (избирательность, помощь, длительность, доверие, близость);

• в начале младшего школьного возраста наблюдается постепенное оформление интереса к другу, возникает представление об исключительности дружеских отношений;

• в конце младшего школьного возраста в представлениях детей дружба выступает как взаимоприятное и бесконфликтное взаимодействие в совместной деятельности;

• на пороге подросткового возраста большее место в образе друга и дружбы занимают особенности общения и взаимоотношений с другом, к которым выдвигаются требования взаимного доверия, поддержки, понимания чувств и переживаний.

Изменение на протяжении младшего школьного возраста ориентировки на значимые характеристики дружеских отношений отражает изменение психологического содержания

дружеских отношений:

• в начале младшего школьного возраста психологическое содержание дружбы определяется осознанием факта дружеских отношений, их значения и возникновением интереса к другу, который выступает для ребенка как участник совместной деятельности и источник помощи;

• в конце младшего школьного возраста основным содержанием дружеских отношений становится сотрудничество, основанное на уважении друга как успешного деятеля;

• в предподростковом возрасте основой дружбы становятся близость и доверие; рефлексия на эти основополагающие характеристики дружбы позволяет детям осознанно строить близкие отношения со сверстниками.

Обретая способность погружаться в себя, в свои переживания, подросток открывает целый мир новых эмоций, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Но вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества, ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда рост потребности в общении и одновременно повышение его избирательности, стремление найти того, с кем не только можно поговорить, но и вместе помолчать, насладиться тишиной природы, услышать свой внутренний голос не заглушенным суетливой будничной повседневностью. «Теперь нет желания появляться во дворе, где всегда шум и гам, хочется помечтать или подумать о чем-либо, постоять у картины, побродить по городу, а потом опять вернуться к ребятам», – пишет восьмиклассник. Рост потребности в интимном общении неизбежно психологизирует понятие дружбы. Но вместе с тем важно помнить об одновременно возникающих специфических социальных страхах: о страхе ответственности, боязни потерять друга, утратить его – в тех случаях, когда такой друг есть; о страхе одиночества – боязни вовсе не иметь друзей, когда в наличии таковых есть обоснованные сомнения; о страхе несоответствия ожиданиям другого.

Если дружба и приятельство разграничиваются более или менее строго, то число друзей не может быть особенно велико. Среднее число друзей своего пола (по данным статистики) у юношей от 7-го класса к 10-му несколько уменьшается (у девушек такой тенденции нет), а число приятелей, наоборот, увеличивается. Это свидетельствует о растущей индивидуализации и избирательности дружбы.

В выборе друга, а также в установлении и поддержании

дружбы соседство (по крайней мере в городских условиях) играет меньшую роль, чем совместная учеба. Внутриколлективные отношения также не исчерпывают круг дружеских привязанностей старших школьников. Среди друзей своего пола у семиклассников 50 процентов составляют одноклассники, а у десятиклассников этот показатель составляет только 37 процентов. В ответах на вопрос о ситуации, в которой состоялось знакомство с внешкольными друзьями, прежняя совместная учеба занимает второе место после совместного летнего отдыха. Вместе с тем принадлежность к одному и тому же учебному коллективу как ведущий фактор формирования дружеских привязанностей с возрастом теряет былое значение, дружеское общение все больше выходит за школьные стены.



Секреты психологии

В юности процесс социального сравнения меняется. Теперь юноши и девушки ищут друзей по принципу подобия, замещая количество друзей качеством близкой дружбы с немногими разделяющими их взгляды и ценности сверстниками. И если на первом этапе в отношениях было мало интимности, задушевности, теперь она становится неотъемлемым признаком дружбы со сверстником того же пола.

Грейс Крайг

Для понимания психологических функций дружбы очень важны ее возрастные рамки. Хотя в принципе люди предпочитают друзей собственного возраста, понятие «сверстник» относительно. В сорока-пятидесятилетнем возрасте разница в пять-шесть лет совсем невелика, а два-три года и вовсе не заметны.

Иное дело в ранней юности. Пятнадцати-шестнадцатилетние юноши и девушки тянутся к старшим, жадно вслушиваются в их слова и всматриваются в их поведение. Дружба с взрослыми для них дорога и желанна. Потребность в эмоциональном контакте со старшими нередко принимает форму страстного увлечения, когда

во взрослом видят живое воплощение идеала.

Категория «идеализация» и связанная с ней ситуация безапелляционности суждения (нередко вызванная классической родительской фразой «не понимаю, что ты в нем/ней нашел») являются важной составляющей понимания подросткового и юношеского содержания понятия «дружба».

Георг Зиммель, немецкий философ и исследователь, при определении исторических судеб дружбы выдвигает на первый план саму личность, ее уникальность, неповторимость и – в немалой степени – идеализированность. Ему также принадлежит и понятие «самораскрытие», связанное с феноменом «дружба». Человеческая индивидуальность, по Г. Зиммелю, создается прежде всего наличием некой тайны, составляющей исключительное достояние личности. На ранних стадиях социального развития индивид имел очень мало своего и поэтому не испытывал потребности в самораскрытии. Потребность в интимной дружбе возникает лишь в Античности. Но по мере растущей дифференциации людей такое полное самораскрытие должно было становиться все труднее. Современный человек, возможно, должен слишком многое скрывать, и это не позволяет ему поддерживать дружбу в античном смысле. Индивид с более сложным внутренним миром не может полностью раскрыться кому-либо одному. Отсюда дифференциация (распределение по качеству) его дружеских отношений, непересекаемость друзей, в каждом из которых раскрывается какая-то отдельная сторона его «Я».

Изучение дружбы не как стабильного состояния, а как процесса вообще тесно связано с психологией таких явлений, как самораскрытие и понимание другого.

Самораскрытие – сознательное и добровольное открытие Другому собственного «Я», своих субъективных состояний, тайн и намерений; это одна из фундаментальных психологических потребностей личности, удовлетворение которой издавна ассоциировалось с дружбой. Но предметом интенсивных экспериментальных исследований эта проблема стала только в середине 1960-х годов. Вначале (например, в трудах американского психолога С. Джурарда) она изучалась, главным образом, под углом зрения количественных параметров, исходя из предположения, что высокое самораскрытие играет в жизни человека, как правило, положительную, а низкое – отрицательную роль, обрекая личность на одиночество и другие неприятности.

Самораскрытие зависит от целого ряда моментов: кто, кому, что именно, насколько полно, когда, при каких обстоятельствах и для чего открывает. Степень самораскрытия в общении с

посторонним человеком, отцом, матерью, близким другом, лицом своего или противоположного пола будет неизбежно разной. Неодинаковыми будут и привилегированные темы, сюжеты самораскрытия.

Согласно теории американского исследователя И. Альтмана, существует определенная связь между широтой и глубиной (интимностью) самораскрытия и типом партнера по общению: чем исключительнее личное отношение, тем полнее раскрываются в нем наиболее интимные, чувствительные, скрытые от посторонних аспекты «Я» за счет сокращения обмена эмоционально менее значимой информацией.

Дружба считается наиболее глубоким, интимным отношением. Недаром в ее определениях постоянно подчеркивается момент доверия: друг – человек, которому можно сказать все. Но хотя экспериментальные исследования подтверждают, что максимум самораскрытия достигается именно в общении с друзьями, здесь также имеются свои пределы. Прежде всего, друзья нередко преувеличивают степень взаимного самораскрытия, интимности и знания друг друга. Кроме того, они часто воспринимают свои отношения асимметрично. Описывая распавшиеся дружеские связи, люди склонны приписывать себе более активную роль в оказании эмоциональной поддержки и добровольной помощи бывшему другу, а ему – большую степень самораскрытия, потребности делиться своими успехами и совместно проводить время. Это придает ретроспективным описаниям дружбы эгоцентрический оттенок. Да и не только ретроспективным.

В одном из авторских исследований юношеской дружбы испытуемые дописывали несколько неоконченных предложений типа «Друг – это тот, кто…». Содержание ответов было разным, но форма в подавляющем большинстве случаев была эгоцентрической: испытуемые делали акцент на том, что друг делает или должен сделать для них («кто меня любит», «на кого можно во всем положиться» и т. д.), и гораздо реже перечисляли то, что они сами делают для друга («кого я люблю», «кто может на меня положиться» и т. п.).

В другом исследовании дети, имеющие близких друзей, обнаружили не только более высокий уровень альтруизма, но и большую способность эмоционально ставить себя на место другого. Сравнение интимности межличностных отношений группы взрослых людей с тем, какими они были в детстве, выявило значимые аналогии не с юношеским, а с предподростковым возрастом (восемь-девять лет), когда начинают созревать необходимые предпосылки интимности.

Содержание и уровень взаимного самораскрытия во многом зависят от ситуации общения. Теплая, уютная комната благоприятствует интимности, тогда как формальная, холодная обстановка ее парализует. Положительную роль играет наличие прямого визуального контакта (взгляд в глаза) и телесной близости (прикосновение) с собеседником, внешняя его привлекательность, внимание с его стороны и его социальный статус. Младшие легче и охотнее исповедуются старшим, дружественное внимание которых представляется лестным, а признание собственной слабости перед старшим меньше бьет по самолюбию, чем в общении с равными по возрасту или рангу.



Секреты психологии

Часто говорят, что в близкой дружбе есть некая алхимия и что друзья «настроены» друг на друга. Исследования подтверждают это наблюдение. Даже работая вместе над школьным заданием, друзья склонны проявлять большую слаженность, охотнее соглашаются друг с другом и проводят больше времени над задачей, чем знакомые. Одной из причин, по которым взаимодействия друзей могут быть слаженнее и продуктивнее, является то, что, в сравнении с просто знакомыми, друзья более похожи по личностным чертам и уровню социально направленного поведения.

Дэвид Шэффер

Хотя отношения младших школьников с друзьями кажутся менее интимными, чем их отношения с родителями (в юности соотношение обратное), дети ведут себя в дружеских отношениях значительно самостоятельнее. Напряженный интерес к другу, который они проявляют, стремление понять его и заботиться о нем (тогда как в отношениях с родителями чаще сами выступают как объект заботы) способствуют осознанию собственной личности и одновременно формированию соответствующих навыков общения.

В определении понятия «друг» у девочек во всех возрастах мотив понимания выражен сильнее, чем у мальчиков. У юношей акцент на взаимопомощь перевешивает мотив понимания вплоть до студенческих лет, у девочек же этот мотив преобладает уже с 8-го класса. Да и в само слово «понимание» юноши и девушки вкладывают не совсем одинаковый смысл. Ответы подростков на вопрос о том, что значит понимать человека, распределяются по пяти рубрикам:

1) хорошо знать человека;
2) сопереживать, чувствовать то же, что он;
3) иметь с ним общие интересы, думать, как он;
4) помогать ему, быть ему другом;
5) уважать и любить его.

Мальчики в своих ответах подчеркивают преимущественно момент объективного знания («понимать человека – значит хорошо его знать») или интеллектуального сходства («думать, как он, иметь общие интересы»). У девушек определеннее всего звучит тема сочувствия, сопереживания. В разговорах с друзьями у девушек доминируют «личностные» темы. Они чаще, чем юноши, жалуются на одиночество и непонимание друзей.

По-видимому, у девушек не только раньше возникает потребность в интимной индивидуализированной дружбе, но и вообще девичья дружба сильнее ориентирована на эмоционально-экспрессивные ценности, чем более групповая и деятельная юношеская дружба.

Традиционный канон дружбы, уходящий корнями в Античность, считал ее исключительно мужской добродетелью. Возможность дружбы между женщинами философы начали признавать только в восемнадцатом веке, но и сегодня многие люди убеждены, что женская дружба существенно уступает мужской в глубине, силе и устойчивости.

Отчасти это мнение сложилось потому, что о женской дружбе высказываются главным образом мужчины, которые склонны недооценивать значение женского субъективного опыта. При этом мужские сообщества и мужская дружба для самих мужчин имеет священное, сакральное значение, передаваясь из поколения в поколение и трансформируя легенды в идеальные представления. Принадлежность и верность своей мужской группе – важнейшая нравственная ценность мальчиков и юношей. Мужская дружба часто мыслится как синоним мужественности.

Женская дружба никогда и нигде не возводилась в ранг социального института, оставаясь чисто бытовым феноменом. Женщины описывают дружбу в более тонких психологических

терминах, подчеркивая ценности доверия, эмоциональной поддержки и интимности, тогда как мужчины акцентируют солидарность и взаимопомощь. Отвечая в 1995 году на вопрос: «Что для вас самое главное в дружбе?», шестнадцати-девятнадцатилетние российские юноши и девушки поставили на первое место возможность получить помощь, а на второе – верность и постоянство. Однако дальше обнаруживаются гендерные различия. Девушки придают больше значения чувству, что кто-то в тебе нуждается, возможности делиться сокровенными мыслями и сознанию того, что кто-то высоко ценит тебя. Для мальчиков важнее совместное проведение досуга и интеллектуальная общность (друг – человек, который разделяет твои взгляды и придерживается тех же принципов).

Как же отражается повышенная эмоциональность девичьей дружбы на ее устойчивости? Статистически достоверных массовых сопоставлений устойчивости женской и мужской дружбы (при выровненных ее критериях) психологи не имеют. Возможно, что повышенная эмоциональность женской дружбы и в самом деле делает ее неустойчивой. Свойственная женской дружбе близость по очень широкому кругу вопросов, обсуждение малейших нюансов собственных взаимоотношений усложняют их. Неизбежные в человеческих взаимоотношениях расхождения и недопонимания, помноженные на высокую общую эмоциональность, подрывают устойчивость дружбы. Сдержанная и суровая мужская дружба, в которой душевные излияния не приняты и при взаимопонимании в главном детали обычно не уточняются, согласие молчаливо предполагается, возможно, и в самом деле более прочна.

Особенно сложен вопрос о различиях в степени индивидуального самораскрытия, психологической интимности и глубины мужской и женской дружбы.

Потребность в самораскрытии, очевидно, одинаково сильна у юношей и девушек. Но их возможности в этом отношении различны. Традиционное определение «мужской роли», обязывающее мальчика быть сильным, энергичным, несентиментальным и сдержанным, накладывает на него ряд ограничений, которые порой вступают в прямое противоречие с его потребностями и желаниями. Нежность и чувствительность, поощряемые у женщин, вызывают осуждение, когда дело касается мужчин. Это побуждает мужчин к большей эмоциональной сдержанности, препятствуя развитию у них способности к сопереживанию, что делает их отношения с людьми более поверхностными и «предметными». Мужчина, придерживающийся традиционного канона маскулинности, не может вполне

раскрыться перед женщиной, считая себя обязанным выступать перед ней в качестве подлинного представителя сильного пола, хотя это далеко не всегда соответствует его индивидуальности. Еще более жесткое табу существует на проявления нежности в отношениях между мужчинами. Результатом нередко бывает острый дефицит интимности, который, по мнению ряда психологов, отчасти объясняет даже повышенную смертность мужчин в более раннем возрасте.

Родителям мальчиков – особенно папам – следует понимать и помнить об очень важных вещах: мужественность и маскулинность – это вовсе не аналоги и не синонимы; эти понятия наполнены разным содержанием, и умение выражать свои эмоции, не бояться их, не бояться проявлений своих чувств, какими бы они ни были, – важнейшая составляющая развития нормального человека. Речь должна идти исключительно о степени адекватности и способах выражения как эмоций, так и чувств – и вот этому действительно необходимо учить.

Мальчик (подросток, юноша), не умеющий и боящийся выражать свои чувства – не только испытывать их, но и говорить о них, – эмоционально закрепощен, скован, ограничен. Такой мальчик, не умеющий принимать любовь, ласку, нежность, боящийся чувствительности (не путать с чрезмерной сентиментальностью и слезливостью) и высоких «романтических» порывов, стесняющийся самого себя и окружающих, ориентирующихся на стереотип («что обо мне подумают?»), не научится любить сам, не сможет давать адекватный эмоциональный ответ на чувство и отношение другого. Боящийся и стесняющийся себя, он будет расти закомплексованным, зажатым, одиноким.



Азбука для подростков, пап и мам

Как сохранить верность в дружбе?

Дружба – это отношения в паре или группе людей. Отношения строятся по определенным правилам и

законам именно этой пары или группы. Каждый участник остается верным до тех пор, пока признает и соблюдает установленные правила. Нарушение правил считается предательством. Правила всегда есть, даже если они не ясны, не сформулированы. Уточните правила и соблюдайте их. Так вы сохраните верность. Но учтите: никто не может заставить вас под угрозой «прослыть предателем» совершать преступления или просто наносить вред людям.

Реальные дружеские отношения не развиваются автоматически, по одной и той же траектории, отвечающей нашим моральным представлениям: чем устойчивее дружба, тем она интимнее, вернее, исключительнее и т. д. Дружба – психологически чрезвычайно тонкое, сложное, текучее отношение, которое невозможно свести ни к какой отдельно взятой системе внешних, социально-средовых или внутренних, индивидуально-психологических детерминант. А это значит, о сохранении дружбы нужно заботиться.

Традиционный вопрос, является ли сходство друзей предпосылкой дружбы или результатом их взаимной адаптации, ставит проблему упрощенно. На разных стадиях знакомства люди располагают неодинаковым объемом информации друг о друге. И разница эта не только количественная, но и качественная. Психологические фильтры, через которые «просеиваются» кандидаты в друзья, также многоуровневы: в начале знакомства при выборе друзей имеют значение сравнительно поверхностные их свойства (например, внешность, манера держаться), тогда как в дальнейшем перевес оказывается на стороне менее явных, но более глубоких личностных качеств. Иначе говоря, на ранних стадиях развития дружеских отношений индивид озабочен тем, как он выглядит в сравнении с другим, и спрашивает себя, хотел ли бы он походить на этого другого. Позже встает вопрос о характере отмеченного сходства и его достаточности для поддержания длительных дружеских отношений.

Сами уровни и стадии развития дружбы тоже не универсальны. Устойчивость (длительность) взаимоотношений, частота встреч и контактов и их психологическая глубина (интимность) – качественно разные параметры, которые могут изменяться в разных направлениях. Это ясно видно при изучении вариантов и причин расстройства или прекращения дружбы. Иногда это бурный разрыв, иногда – постепенное уменьшение интенсивности (частоты) общения, иногда – снижение уровня его интимности при сохранении внешней формы и частоты встреч.

Причем в одних случаях неудача выглядит заранее предопределенной «несовместимостью» партнеров, которые плохо знали друг друга, в других случаях объясняется допущенными ошибками, случайной ссорой и т. п., а также приписывается внутренним психологическим изменениям (ослабление взаимного интереса, появление новых, более сильных привязанностей), некоторые сетуют на непредсказуемые внешние события, вроде переезда.

Высокая социальная мобильность, частые перемены места жительства, работы и т. д. подрывают устойчивость личных отношений и привязанностей, делают их краткосрочными, ненадежными и эфемерными. Как писал американский футуролог А. Тофлер, «с приближением к супериндустриализму отношения людей друг с другом приобретают все более временный, непостоянный характер. Люди, так же как вещи и места, проходят через нашу жизнь не задерживаясь, во все убыстряющемся темпе. Чаще всего мы вступаем с окружающими нас людьми в поверхностные, деловые отношения. Сознательно или нет, мы строим наши отношения с большинством людей на функциональной основе». Таким образом, среди причин ссор можно выделить: эмоциональное отвержение, изменение ценностного ряда, идеологическое несовпадение, различие целей, половозрастные различия.

По меткому выражению американского психолога Э. Дауван, «юноша не выбирает дружбу, его буквально втягивает в нее». Нуждаясь в сильных эмоциональных привязанностях, молодые люди подчас не замечают реальных свойств их объекта. При всей их исключительности дружеские отношения в таких случаях обычно кратковременны. «Людей выбирают в качестве объектов, а затем бросают, нисколько не заботясь об их чувствах, заменяя другими лицами. Оставленные объекты быстро и полностью забываются, но форма отношения к ним обычно воспроизводится в отношении к новому объекту вплоть до мельчайших деталей, с точностью, похожей на одержимость».

И еще об одной стороне рассматриваемого вопроса необходимо поговорить отдельно – о соотношении понятий «дружба» и «одиночество». Дело в том, что дружба, как ни удивительно, возникает зачастую как некая ситуация бегства от одиночества. Вспомним:

> «– А где же люди? – вновь заговорил наконец Маленький принц. – В пустыне все-таки одиноко…
>
> – Среди людей тоже одиноко, – заметила змея…»

Какие же психологические качества делают людей одинокими

и некоммуникабельными? Оставим в стороне крайние случаи, относящиеся к компетенции психопатологов, например аутизм, когда человек полностью «закрыт» для окружающих и не способен к нормальному общению. Прототип некоммуникабельной, одинокой личности включает ряд сходных переживаний и черт, распространяющихся на ее самосознание (пониженное самоуважение, гипертрофированное сознание непохожести на других, замкнутости, отверженности), стиль поведения (самоизоляция, избегание социальных контактов) и репертуар наиболее часто испытываемых чувств (бессилие, жалость к себе, апатия, подавленность, гнев и т. п.). Но сочетание этих черт бывает весьма различно.

Американский психолог Д. Янг, автор распространенного теста и метода психотерапии депрессивных состояний, различает 12 синдромов одиночества, каждый из которых имеет специфические эмоциональные и поведенческие признаки.

1. Недовольство одиночеством, неспособность к уединению; оставшись один, человек теряется, не знает, что с собой делать, испытывает мучительную скуку и пустоту.

2. Низкое самоуважение, выражающееся в заниженных самооценках («меня не любят», «я скучен» и т. п.), которое побуждает личность избегать человеческих контактов, в результате чего у нее появляется хроническая печаль и ощущение безнадежности. Это состояние бывает и у людей, в высшей степени интересных и значительных. Как писал в одном из писем Т. Манн, «много лет, и лет важных, я ни во что не ставил себя как человека и хотел, чтобы меня принимали во внимание только как художника… Из-за всей нервности, искусственности, нелегкости своего нрава я не даю никому, даже самому доброжелательному человеку, сблизиться со мной или вообще хоть как-то со мною поладить…».

3. Социальная тревожность, неуверенность в общении, застенчивость, постоянное ожидание насмешек или осуждения со стороны окружающих, так что единственным спасением кажется уход в себя.

4. Коммуникативная неуклюжесть, отсутствие необходимых навыков общения, неумение правильно вести себя в сложных межличностных ситуациях (знакомство, ухаживание), часто сочетаемое с низкой эмпатией, результатом чего бывают разочарование и обманутые ожидания.

5. Недоверие к людям, которые кажутся враждебными и эгоистичными; такой человек не просто избегает людей, но испытывает по отношению к ним озлобление и чувство горечи.

6. Внутренняя скованность, немота, неспособность к

самораскрытию, чувство своей абсолютной психической «герметичности» и не-понятности, заставляющее личность постоянно разыгрывать чьи-то чужие роли.

7. Трудности выбора партнера («негде встретить подходящего человека», «никто мне не нравится»), неспособность завязать интимные личные отношения или постоянный выбор неподходящих партнеров, в результате чего возникает чувство бессилия и обреченности.

8. Страх оказаться отвергнутым, связанный с пониженным самоуважением и неудачным прошлым опытом, боязнь новых разочарований, усугубляемые безотчетным чувством вины и сознанием своей малоценности.

9. Сексуальная тревожность, сознание (часто ложное) своей внешней непривлекательности или беспомощности, которое нередко усугубляется стыдом и затрудняет все прочие личные отношения.

10. Боязнь эмоциональной близости («он хочет больше, чем я могу ему дать»), побуждающая человека избегать углубления дружеских отношений, которые предполагают взаимное самораскрытие.

11. Постоянные колебания, неопределенность в оценке собственных чувств («сам не знаю, что я чувствую и чего хочу»), отсутствие настойчивости, инициативы в углублении и развитии личных отношений и настороженность к попыткам такого рода со стороны партнера.

12. Нереалистические ожидания, ориентация на слишком жесткие нормы и требования («все или ничего»), нетерпимость и нетерпеливость, в результате чего личные отношения не могут обрести устойчивость и часто разрываются без достаточно веских причин.

Подростковый возраст, признанный всеми исследователями периодом становления самосознания, непременно сталкивается и с феноменом одиночества.



Каковы главные причины ссор среди друзей? Какова продолжительность дружбы?

Дружба – это отношения людей в паре или группе, где есть установленные правила. Чаще всего люди ссорятся:

• когда один из участников нарушает правила, тогда как все другие рассчитывали, что он будет их соблюдать;

• когда один или несколько участников требуют изменения правил, потому что изменились их жизненные обстоятельства и их представления о благополучии, тогда как другие хотят сохранить старые правила и отношения.

Ссоры с друзьями – это всегда конфликт интересов. Но конфликты «лечатся», надо только узнать как. Конфликты неизбежны, поэтому надо научиться с ними справляться. От этого зависит и продолжительность существования дружеской пары или группы.

Следствием развития подросткового самосознания является возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает казаться конфликтным и напряженным. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания.

Романтичность подростка, то есть стремление непосредственно воспроизвести, внести в реальную жизнь некоторый идеал, есть ключ к пониманию «переходного» поведения. Возвышенный идеал становится мерилом отношения подростка к действительности. Поведение подростка обращено (адресовано) и к другим людям, но скорее смысл этого обращения состоит в противопоставлении своей «инакости».

Продолжая мысль, можно заметить, что романтический герой неизбежно противопоставляет себя обстоятельствам, существующему порядку, людям, ему противоречащим. Это влечет за собой неизбежное столкновение с этими противостоящими ему силами.

Подросток также в силу своей романтичности постоянно готовится к такому столкновению, замысливает его и осуществляет. Результатом таких столкновений, помимо негативных последствий, является обнаружение пространства собственных возможностей, пространства собственных значений и

смыслов.

Итак, подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, ее уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговора с собой», которое, в свою очередь, помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности. Уединение помогает проигрывать различные роли, которые недоступны подросткам в реальной жизни, моделировать различные ситуации, в том числе трудные и критические. И. С. Кон называл чувство одиночества «нормальным явлением, следствием рождения внутренней жизни».

Но индивидуализация, как и все процессы подросткового возраста, имеет и обратную сторону. По мнению Э. Фромма, «человек, однажды достигнув уровня индивидуального самосознания и установив свое уникальное личностное тождество, неожиданно сталкивается со своим абсолютным одиночеством… В этом заключается человеческая дилемма: человек должен стремиться к отделению своего “Я”… но, однажды достигнув такого отделения, он затем сталкивается с мыслью, что больше не “сопричастен” целому. И человек пускается в самоотверженный и безнадежный путь назад к “абсолютному бытию” и единству или, по крайней мере, время от времени пытается это сделать».

Так и подросток, стремясь к обособлению своей личности, защищая границы своего «Я», стремится к уединению, а добившись своего, узнав себя, он осознает свое одиночество и стремится уже избавиться, освободиться от него. Единственный путь для достижения уже этой новой цели – путь к другому человеку, к пониманию и поддержке.

Живя в обществе, люди принимают на себя различные социальные роли. Так, девочка-подросток в группе мальчиков-подростков будет ощущать и вести себя соответственно своей половой принадлежности, однако в группе людей, старших по возрасту, она будет ощущать себя прежде всего подростком.



Почему так трудно начать дружеские (или любовные) отношения?

Потому что в человеке живет страх быть отвергнутым. А подозрение, что меня отвергнут, – от страха, что я плохой. Чтобы меньше бояться, вступая в контакт, надо помнить:

1) что от контакта откажутся не потому, что ты плохой, а потому, что ты не нравишься. А это разные вещи. Не нравиться может и хороший. И ты не золотой рубль, чтобы всем нравиться;

2) большинство людей, включая того, кто тебе понравится, боятся тебя еще больше, чем ты их. Не думай, что все герои и ты один боишься. Пожалей их, сделай шаг навстречу. И не надо никакой пресловутой уверенности в себе. Лучше предложи искреннюю доброжелательность и желание подружиться. И если твой визави упустит такой шанс, ему же хуже. А вдруг получится? Обязательно получится!

Адекватное принятие на себя той или иной роли – показатель адаптированности личности. Но есть и отрицательная сторона явления. Организуя свое поведения постоянно с точки зрения его социальной желательности, в меньшей мере сообразуясь со своими личными потребностями и чувствами, личность попадает в ловушку своих социальных ролей. «У закрытого, замаскированного человека нарастает уверенность, что не только близкие, но и вообще никто никогда не сможет его по-настоящему понять, принять участие в его внутренней жизни. И он прячет ее еще глубже». Закрытость человека, наряду с зацикленностью на себе, неуверенность в своих силах, своей привлекательности, робость – частая причина одиночества.

Подростки большей частью конформисты, им бывает трудно не идти за всеми, противостоять мнению группы, поскольку, сделав это, они утрачивают чувство безопасности, которое дает принадлежность к группе. Если по какой-то причине подросток решил действовать вопреки установкам группы либо оказался отверженным ею, он неизбежно сталкивается с состоянием одиночества. В случае если подросток не имеет друга, который бы его понял, он становится одиноким вдвойне.

Подростки, невысоко оценивающие себя, ожидают, что и другие так же к ним относятся. Они острее многих других реагируют на предложения и отказы в установлении личных контактов с окружающими. Такие подростки чрезмерно

чувствительны к критике и рассматривают ее как подтверждение собственной неполноценности. Они же, как выяснилось, с трудом воспринимают комплименты в свой адрес, более неуверенно ведут себя в общении и повышенно осторожны.

Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. При этом одиночество часто сопровождается враждебностью и пассивностью, выступающими как его возможные причины и одновременно следствия. Из-за боязни отрицательных результатов проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится все труднее преодолевать одиночество и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества.

В отдельную группу можно вынести факторы, связанные с семьей подростка, в том числе с типом семейного воспитания. Дисгармоничные взаимоотношения в семье (частые конфликты, низкая культура общения, отсутствие уважения и доверия между членами семьи, физическое насилие) формируют представления о межличностных отношениях как непредсказуемых и опасных, которых лучше избегать. Отсутствие эмоциональной близости между ребенком и родителями (эмоциональное отвержение), недостаток родительского внимания и заботы о ребенке (гипоопека) не дают положительного опыта общения и мешают нормальному развитию коммуникативных навыков.

Возможен и другой путь: «понимание другим человеком – это как подтверждение моего собственного существования». Найдя друга, подростки реализуют не только потребность в понимании, но и потребность в собеседнике, самораскрытии. Само становление подростка становится, таким образом, продуктивным.

Итак, у подростка возникает острое ощущение, что ему открывается очень много нового в жизни, во взаимоотношениях людей, в самом себе. И хотя, с одной стороны, может возникнуть замкнутость, потребность в одиночестве, но с другой – жажда общения, желание быть понятым, быть откровенным с человеком, которому можно было бы открыть самого себя. Отсюда стремление к дружбе, желание иметь друга.

Завершая разговор о подростковой дружбе, добавим только одно: сами взрослые, и в первую очередь взрослые близкие, домашние, семья, тоже могут восприниматься как друзья и быть настоящими друзьями для своих детей-подростков, однако

думать, что это само собой разумеется и так и должно быть – наивно и, конечно, неверно. Детскую и особенно подростковую дружбу необходимо «завоевывать», развивая в себе толерантность, готовность принимать своих детей такими, какие они есть, со всеми их достоинствами и недостатками, понимая и принимая их право на уважение, на самопроявления, даже такие, которые не слишком вписываются в наши взрослые стандарты, представления и стереотипы. Обучение подростка быть *другом* кому бы то ни было начинается с желания и умения нас самих становиться *друзьями*.

Любовь в жизни подростка

«О любви не говори, о ней все сказано…» Знаменитая строка из когда-то популярной советской песни, наверное, с известной мерой условности применима к любой ситуации, так или иначе связанной с понятием «любовь», кроме одной – той, что касается взаимоотношений подростков. К слову сказать, сами подростки используют это слово с удовольствием, вкладывая в его содержание порой диаметрально противоположные смыслы. Влюбленность и страсть, привязанность, дружба, тепло и внимание, забота и участие – вот лишь некоторые значения, которыми подростки наделяют слово «любовь», имеющее возраст греческой драхмы и вечную новизну рассветов и закатов в любой точке земного шара. Причем наполнено оно не только смыслами, но и гремучей смесью чувств, эмоций, прозрений, догадок, нереализованных желаний, нелепостей, несуразностей и совершенных безумств. Таких, от которых на свет являются «синдромы» Ромео и Джульетты, Тристана и Изольды, Золушки и Счастливого принца, Инфанты, Русалочки и Дориана Грея.

Мировая литература чрезвычайно богата на романтические сюжеты, которые, отражая наиболее типичные ситуации (по модели, но не по воплощению – оно всегда уникально!), становятся «наименователями» самых разнообразных переживаний, состояний и поведенческих проявлений, которые условно можно отнести к группе понятий под общим названием «любовь в подростковом возрасте».

Но прежде чем мы начнем разговор о любви в жизни подростка, условимся, что для подростков любовь, в каком бы контексте: простом, сложном, смешном, нелепом – она ни упоминалась, это всегда по-настоящему и всерьез, и еще – навсегда. И не важно, что мы, взрослые, отводим на их «навсегда» неделю (ну хорошо, три), они, подростки, в это «навсегда» верят безусловно, снова и снова устремляясь к мгновению, в котором будут счастливы вместе. Кажется, именно для них придумана формула сказочного финала – идеал и психологическая установка реальной жизни: «Жили они долго и счастливо и умерли в один день».

Что такое – любовь?

Понятие «любовь» вполне научное: о подростковой любви написаны тома научных исследований, статей, монографий и даже диссертаций. Что же касается значения этого слова, то

словари дают ему следующие определения:

1. Любовь – это высокая степень эмоционально положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта: любовь к родине, к матери, к детям, к музыке и пр.

2. Любовь – это интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями; выражается в социально формируемом стремлении быть максимально полно представленным своими личностно значимыми чертами в жизнедеятельности другого так, чтобы пробудить у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости. Чувство любви глубоко интимно и сопровождается ситуативно возникающими и изменяющимися эмоциями нежности, восторга, ревности и прочими, переживаемыми в зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности.



Азбука для подростков, пап и мам

Откуда берется любовь?

Любовь берется:

• из потребности в любви. Потребность в любви для души (психического здоровья) так же важна, как потребность в еде для тела (физического здоровья) и потребность в знаниях для ума (интеллектуальное здоровье). Вот человек эту потребность чувствует и пытается удовлетворить, вступая в отношения или мечтая о человеке, который его полюбит;

• из потребности любить. Полное удовлетворение потребности может быть только от любви любимого человека. От заботы о нем. Безответная любовь – прекрасный человеческий феномен, пространство для личностного роста, условие создания произведений

искусства, но лишь любовь взаимная удовлетворяет обе потребности: любить и быть любимым;

• из встречи с человеком, подходящим для этого.

Романтическая любовь, связанная с выраженностью сексуального компонента и представляющая собой норму отношений юношей и девушек в интересующий нас подростковый период, имеет несколько стадий.

1. *Насыщение/влюбленность.* Это та самая стадия, которую воспевали и воспевают поэты и художники всех времен и народов. Именно на этой стадии развития отношений совершаются самые безумные подвиги и самые большие в жизни ошибки, происходят разного рода неадекватные выходки, вплоть до убийства (самоубийства).

Что же происходит с человеком на этом этапе? Подобное состояние влюбленности можно охарактеризовать как «химическая любовь». Мужчина и женщина испытывают необъяснимое страстное влечение друг к другу, благодаря тому что в их организме с момента соприкосновения чувств обильно вырабатывается гормон окситоцин. Это состояние эйфории сравнимо с наркотическим опьянением: разум притупляется, логика уступает место амбициям. Влюбленные подобны инвалидам или тяжелобольным, которые остро нуждаются в сторонней помощи здравомыслящего наставника. Но, увы, в этот период они очень болезненно воспринимают какую бы то ни было помощь или советы со стороны. Все ошибки, за которые приходится потом долго расплачиваться, совершаются именно в этом состоянии наркотической влюбленности. Учитывая, что применительно к подростковому возрасту существует еще и проблема «игры гормонов», ситуация обостряется до предела.

Влюбленные похожи на людей, которые провели долгое время в безводной пустыне. Они пытаются упиться своими нежными и трогательными отношениями и полагают, что это упоение будет продолжаться вечно. Не тут-то было! Насыщение естественным образом сменяется пресыщением.

2. *Пресыщение/привыкание.* Любой сосуд рано или поздно наполнится. Сосуд наших чувственных желаний не исключение. «Пресыщение», скорее, даже не ступень и не стадия отношений; это крайняя точка, граница между «насыщением» и следующей стадией – «отвержением», между так называемой «любовью» и «ненавистью». Что же это за состояние, когда до ненависти всего один шаг?

Пресыщение наступает через короткое время. Едва ли кому-то удается достаточно долго находиться вблизи с объектом своих страстных воздыханий и при этом удерживать себя в состоянии розового счастья. Год – это максимум, кому-то хватает и двух недель, а кого-то разочарования могут настигнуть прямо на следующее утро после свадьбы. Состояния более или менее длительной влюбленности можно достичь, лишь соблюдая определенную дистанцию в общении, когда расстояние не позволяет досконально разглядеть у любимой (или любимого) всевозможные «прыщи и бородавки» – имеются в виду недостатки партнера, различимые при близком общении.

3. *Отвержение/ссоры.* Состояние отвержения наступает тогда, когда отношения с партнером уже лишены наркотического допинга. Это состояние сравнимо с протрезвлением после затянувшейся пьянки. Период отвержения характерен глубокими разочарованиями и, как следствие, депрессиями. Конфликт уже назрел, на этой стадии любви люди начинают активно выяснять отношения. На этот период приходится много разлук, разводов. Люди расстаются, думая, что они не подходят друг другу, что с другим партнером отношения сложатся лучше. Отношения многих людей, кочующих от партнера к партнеру в поисках лучшей жизни, не выходят за пределы этих трех стадий.

4. *Терпение.* На этом этапе люди начинают понимать, что надо где-то стерпеть, уладить конфликт. Приходит понимание того, что человека надо не переделывать, а принимать таким, какой он есть. На этой стадии партнеры учатся прощать, терпеть. Многие именно на этой стадии любви идут за помощью к психологу. Период ссор проходит, и, если партнеры научились терпению, отношения выходят на новый уровень. Терпения легко достичь, если каждый из партнеров придерживается сходных жизненных ценностей.

5. *Выполнение долга/служение.* Терпение хорошо лишь в паре с чувством ответственности. Одно лишь молчаливое терпение становится причиной забитости и тупости. Уровень долга/служения почти недосягаем для большинства современных пар. Дело в том, что эта стадия любви очень сильно отличается от предыдущих: если раньше мы что-то требовали от партнера, хотели внимания к себе, то теперь мы сами хотим что-то приятное сделать любимому человеку, не требуя за это благодарности. Мы делаем это осознанно и по собственной воле. Только на стадии служения мы по-настоящему начинаем

приближаться к любви.

Хотя стадия совершения деятельности из чувства долга длится очень долго, практически всю жизнь, периодически в отношениях этого уровня проявляются вспышки искренней благодарности и спонтанной любви.

6. *Уважение/дружба.* Партнеры уже научились понимать друг друга с полуслова, ссоры бывают крайне редко. На этом этапе дети в семье, скорее всего, уже подросли, и у родителей появилось больше времени, чтобы побыть вместе. В этот период пара чувствует себя комфортно, есть общие интересы. Отношение друг к другу основано на уважении – естественном чувстве, которое возникает там, где служение партнеров взаимно бескорыстно.

7. *Любовь.* Пара прошла все испытания предыдущих стадий любви и в награду получает настоящую любовь. На этой стадии люди достигают долгожданной гармонии в отношениях, знают все достоинства и недостатки партнера, научились принимать другого таким, какой он есть, научились заботиться друг о друге. На этой стадии любви пара живет душа в душу. Не каждой паре удается дойти до этой стадии: любовь надо заслужить через терпение и прощение.

Любовь глазами ученых и исследователей

Каждому из нас известно, что человеческие отношения – штука не только тонкая, но и очень сложная, а отношения в паре – особенно. Согласно одной из психологических концепций, отношения проходят в своем развитии ряд своеобразных фильтров, или этапов. Мало того, что условия, поддерживающие любовь на каждом таком фильтре, различны, так еще одни и те же факторы могут на одном этапе оказывать положительное воздействие – скажем, подкреплять любовь, тогда как на другом воздействовать отрицательно или не действовать вовсе; а если учесть, что разные факторы могут образовывать различные сочетания, сложность отношений предстанет перед нами во всей своей полноте.

Итак, чтобы отношения в паре развивались, ей нужно пройти через очередной фильтр; в противном случае взаимоотношения в ней прекращаются, а если сохраняются, то вынужденно. В последнем случае положительные чувства партнеров друг к другу либо исчезают, либо сменяются неприязнью и враждебностью. Важно отметить, что продвижение через фильтры является

следствием активности самих членов пары, без целенаправленных действий которых отношения развиваться не могут.

Вот характеристика фильтров, последовательное преодоление которых необходимо для развития и продолжения эмоциональных отношений:

• *Первый фильтр.* Это этап возникновения симпатии, выбор партнера. Мы уже описали этот этап. Фактически на этом этапе взаимодействия между партнерами нет. Симпатия формируется как индивидуальное, а не диадическое явление, практически не зависящее от воли и действий субъекта. Стимулом для влечения предстает объект, обладающий определенными характеристиками (внешность, профессия и т. д.), которые оцениваются субъектом в зависимости от их социальной ценности, параметров ситуации и состояния и свойств самого субъекта.

• *Второй фильтр* заключается в наличии у партнеров определенного сходства. Мы видели, что принцип сходства действует и в начальный период знакомства, однако там он служит основанием для выбора партнера. На втором этапе сходство является одним из важнейших условий поддерживания отношений; в то же время доминирующий характер сходства установок для продолжения отношений – явление временное. Начиная с определенного периода (обычно после нескольких месяцев общения) степень сходства между партнерами, по крайней мере в том, что касается их установок, перестает оказывать существенное влияние на их эмоциональные отношения. Можно предположить, что основной задачей, решаемой субъектом при прохождении первых двух фильтров, является задача обеспечения психологической безопасности, создание комфортной и нетревожной ситуации, гарантирующей ему определенный уровень принятия со стороны партнера по общению.

• *Третий фильтр* требует возможности включения членов пары в совместную деятельность и, как следствие, возникновения ролевого соответствия между ними, возможного лишь при некотором сочетании личностных и поведенческих характеристик. Относительно сочетания личностных свойств, которое являлось бы условием стабильного продуктивного общения, выдвигались различные гипотезы. Так, Р. Винчем был выдвинут принцип дополнительности потребностей. Согласно этому принципу, единственным условием стабильного взаимодействия выступает сочетание систем потребностей двух людей, при котором удовлетворение потребности одного будет служить одновременно и удовлетворением потребности другого.

Например, когда потребность в доминировании у одного из партнеров сочетается с потребностью в подчинении у другого.

Итак, эмоциональные отношения в своем развитии проходят через систему фильтров, для преодоления которых партнерам приходится все больше учитывать внутренний мир друг друга. И если вначале партнер воспринимается как объект, носитель определенных свойств, то постепенно к нему формируется отношение как к субъекту, с которым создается общая (совместная) картина мира.



Секреты психологии

Сильной и полной любви предшествует то желание, то нежность; однако сама любовь расцветает только после гармонизации двух этих тенденций. В случае отсутствия гармонии между желанием и нежностью возникают лишь неполные, временные решения, которые в культуре (театр, средства массовой информации, современная проза) также называются любовью.

Морис Дебесс

Проблема стабилизации эмоциональных отношений стоит в практическом плане значительно более остро, чем проблема их возникновения. Если с романтическими переживаниями сталкивается подавляющее большинство людей, причем многие неоднократно, то длительное сохранение любви встречается куда реже. На уровне обыденного сознания распространены представления о принципиальной невозможности сохранения высокого уровня любви и, как следствие, о неизбежности ее исчезновения; эти представления играют не последнюю роль в стабилизации отношений. А потому порой удовлетворенность субъекта своими отношениями определяется не столько тем, какие они есть, сколько тем, какие они в сравнении с нормой – с тем, как живет большинство людей. Если человек считает, что сохранение любви принципиально невозможно, ослабление

симпатии и любви в своих собственных отношениях будет восприниматься им с меньшей нетерпимостью.

Не все эмоциональные отношения имеют одинаковую историю; в частности, не все достигают состояния романтической любви. Но, учитывая распространенность романтической любви, рассмотрим возможность стабилизации эмоциональных отношений в паре на этом этапе. Романтическая любовь – состояние неустойчивое. Наличие выраженных компонентов власти не может не придавать взаимоотношениям партнеров известную напряженность, связанную с желанием избавиться от зависимости, и враждебность. Поэтому романтическая любовь является состоянием временным.

Наиболее вероятным в статистическом плане последствием романтической любви является разрыв, прекращение отношений. По данным американского исследователя У. Кепхарта, люди студенческого возраста влюблялись уже 6–7 раз. Следовательно, столько же раз или на один раз меньше их отношения тем или иным образом прекращались. Почему же уровень романтической любви достигается достаточно часто, а вот их дальнейшая стабилизация оказывается маловероятной? Дело в том, что развитие эмоциональных отношений от первого чувства симпатии до любви задается очевидными нормами и традициями, тогда как для удержания уровня стабилизации нормы и традиции не являются столь очевидными.

Возьмем, к примеру, процесс ухаживания. Субъект может (в известных пределах, конечно) оставаться пассивным; ситуационные и культурные традиции взаимодействия (вспомним, в старину: ездишь в дом – должен сделать предложение) фактически и без его участия могут обеспечить благополучное развитие эмоциональных отношений в паре. Романтическая любовь, таким образом, во многих парах почти не зависит от них самих. Но после ее возникновения положение меняется. Долго длиться она не может, так как действие ситуационных факторов ослабевает. В сказках дело заканчивается свадебным пиром, а дальше? Вот и получается, что стабилизация эмоциональных отношений в постромантический период может быть только следствием активности партнеров в паре, а точнее, следствием оптимальной организации взаимодействия между ними. К факторам взаимодействия можно отнести следующие.

• Отношения в паре должны восприниматься ее членами как справедливые. Пары, воспринимающие свои отношения как справедливые и равноправные (то есть организованные таким образом, что «усилия» и «выгоды» каждого равны), с большим оптимизмом воспринимают свое совместное будущее, более

удовлетворены психологическими и сексуальными аспектами своих отношений в настоящий момент. В парах с неравноправными отношениями ситуация складывалась обратная. Интересно, что пессимистически оценивали свои отношения, ожидая их ухудшения, и те члены неравноправных пар, кто ощущал себя «эксплуатируемыми», и те, кто ощущал себя «эксплуататорами».

• Включенность пары в совместную, значимую для обоих партнеров деятельность. Это подтверждает сама жизнь. В случае супружеских отношений такой совместной деятельностью может быть воспитание детей и, при создании благоприятных установок иметь дом, семью и т. д., ведение домашнего хозяйства уже не в силу экономической необходимости, а для удовлетворения разнообразных потребностей: от психологических до эстетических. Однако оптимальным вариантом представляется такой, когда совместная деятельность направлена на обеспечение благополучия и личностного роста каждого из партнеров.

Идеальным вариантом стабилизации был бы переход романтической любви в братскую. Братская любовь характеризуется сочетанием высокого статуса членов пары с низким уровнем власти. То есть партнеры не могут заставить друг друга сделать что-либо, наказать друг друга. Да в этом и нет необходимости, так как они по собственному желанию идут навстречу друг другу. Если романтическая любовь является отношением нормативным и поэтому зачастую в некотором смысле обезличенным, то стабильная любовь есть отношение глубоко личностное, ориентированное не на ситуацию, а на признание особенностей участников общения (иногда вопреки сложившимся обстоятельствам: «Люблю, потому что родной – что бы там ни говорили о нем / о ней другие»). В этом смысле стабильная любовь благоприятна для развития человека, его личности. Любовь такого типа предполагает отношения более высокого уровня, и ее закономерности отрицают закономерности более низких уровней.



> Первая любовь в подростковом возрасте упоительна… и эгоистична. Поскольку в этом возрасте подростки часто заняты только собой и поглощены собственными мыслями, человек, в которого они влюблены, играет скорее роль зеркала, отражающего те черты, которыми подросток восхищается, будучи не способен разглядеть личность другого и любить его самого по себе. Эта любовь может даже граничить с одержимостью…
>
> *Дебра Хаффнер*

• Развитие стабильных межличностных (субъект-субъектных) отношений требует наличия у членов пары определенных свойств психологически зрелой личности. Стабильность эмоциональных отношений связана и с тем, насколько стабильны потребности, которые удовлетворяет в них человек. Так, люди, живущие, по выражению американского психолога А. Маслоу, на уровне потребностей роста, то есть люди с высоким уровнем самоактуализации, устанавливают и более стабильные эмоциональные отношения, чем те, кто живет на уровне так называемых дефицитарных потребностей (в еде, сне, тепле, безопасности, любви и признании окружающих).

Итак, стабилизация эмоциональных отношений связана с тремя основными условиями: воспитание отношений в паре как справедливых, включение в совместную, значимую для обоих партнеров деятельность, наличие у каждого из партнеров черт самоактуализирующейся личности.

Распад и прекращение взаимодействия не означают, что партнер становится эмоционально нейтральной фигурой. Как показал американский исследователь Роберт Вейс, в течение длительного периода, доходящего иногда до нескольких лет, сохраняется субъективная эмоциональная связь с партнером. Причем связь эта сохраняется и после установления новых, благополучных эмоциональных отношений с другим человеком (исключение составляют те случаи, когда прежние отношения были прерваны ради легализации уже сформировавшихся эмоциональных связей с другим партнером). Ведь синдром отношения к бывшему партнеру характеризуется амбивалентностью: негативные чувства соседствуют с позитивными.

В чем причина распада эмоциональных отношений?

• Некое событие, неприемлемое с точки зрения сложившейся системы общения. Примером может служить адюльтер, совершение партнером каких-либо аморальных действий,

разоблачение обмана и т. д. Распад эмоциональных отношений здесь рассматривается фактически как одновременное событие, крах. Но изучение конфликтных семей, а также социологические исследования, посвященные, в частности, проблеме внебрачной сексуальности, убеждают в том, что не существует единообразной реакции на те или иные поступки человека. В некоторых семьях, например, мирятся с повторными адюльтерами, обманами, жестокостями и т. д. при резком негативном, на уровне установок, отношении к этим явлениям. В других проявление этих форм поведения приводит к разрыву. Можно предположить, что событие, которому приписывают роль причины распада, в действительности является не более чем последней каплей, приводящей к разрыву. Если, например, информация об измене приводит к немедленным действиям, направленным на расторжение брака, то можно с уверенностью сказать, что внутренняя готовность к разводу к этому моменту уже была сформирована.

• Наличие у одного или обоих членов пары таких личностных характеристик, которые делают их неспособными к длительным эмоциональным отношениям. Распад, таким образом, является предопределенным. Кстати, факты говорят о том, что такие черты, как экстраверсия, ригидность, доминантность, темповые характеристики и т. д., никак не влияют на стабильность эмоциональных отношений. Да и вообще задача состоит не в том, чтобы определить, какие черты благоприятны для стабильности и не представляют собой факторов риска (либо, напротив, неблагоприятны и потому рискованны), а затем стремиться подобрать или переделать партнера по этому образцу. Задача в том, чтобы найти такие пути для реализации его личностных способностей, которые были бы ему не только наиболее близки, но и в целом приводили к стабилизации отношений.

Нередко, комментируя разлад в паре, говорят о несовместимости партнеров («не сошлись характерами»). Действительно, некоторые отношения в паре определяются психическими и психофизиологическими особенностями одного из партнеров (иногда обоих), что может осложнить взаимодействие между ними и, следовательно, увеличить вероятность распада пары.

Однако исследования семьи показывают, что ни одно из соотношений не носит фатального характера. Часть пар и при неблагоприятных соотношениях сохраняют стабильные эмоциональные отношения. По мнению российского психолога Л. Я. Гозмана, основной причиной распада эмоциональных отношений следует считать особенности взаимодействия внутри

пары, то есть особенности самого процесса общения.

Нужно отметить важную особенность процесса распада отношений у взрослых. Дело в том, что распад необязательно направлен на разрыв. Наоборот, наравне с прекращением отношений партнерами подспудно рассматривается возможность их перестройки и сохранения. Попытки такой перестройки могут в ходе процесса распада предприниматься неоднократно. Таким образом, распад и стабилизация – это две стороны одного и того же процесса. Без перестройки, которая обычно связывается с процессом распада, отношения не могут развиваться, а следовательно, и стабилизироваться. Получается, что процессы распада входят как необходимая составная часть в процессы стабилизации.



Азбука для подростков, пап и мам

Как избежать несовпадений, то есть полюбить того, кто любит тебя?

Человек может полюбить кого угодно и когда угодно, но он не знает как. Опыт показывает, что это не зависит ни от его желания, ни от волевых усилий, ни от убеждений, ни от каких-то других действий и напряжений.

Если тебе нравится человек, который любит тебя, у тебя есть к нему интерес, симпатия, чувство благодарности, попробуй с ним подружиться, проводить вместе больше времени, заняться каким-то общим делом. Может, любовь и появится, вспыхнет, придет. А может, и нет. Но время ты точно зря не потеряешь. И еще: в этой паре друзей не бери на себя роль влюбленного, это нечестно.

У подростков распад отношений происходит интенсивно, зачастую бурно и всегда – болезненно. Дело здесь прежде всего в резко обостряющемся в этот момент ощущении отвергнутости,

острой неуверенности в себе и совершенно детской обиды. Именно в этот период подросток более чем когда-либо нуждается в нашей поддержке и опоре, хотя зачастую и отвергает любые попытки сближения. И чего уж точно не нужно делать, так это жалеть, а вот предоставить подростку возможность выговориться следует обязательно.

В продолжение вопроса о стабилизации хочется сказать, что в паре каждый из партнеров постепенно формирует к другому определенное отношение. На основе сделанных оценок рождается разнообразная гамма чувств: от неприятия до симпатии и любви. Выявлению механизмов образования различных эмоциональных отношений к воспринимаемому человеку посвящена такая научная область, как исследование аттракции.

Аттракция (от *лат.* attraho – привлекаю, притягиваю к себе) – это процесс формирования привлекательности какого-то человека для наблюдателя и в то же время продукт этого процесса, то есть некоторое качество отношения. Отсюда, с одной стороны, встает вопрос о том, каков механизм возникновения симпатии и формирования привязанностей (или, наоборот, неприязни при восприятии другого человека), а с другой – какова роль этого явления (и процесса, и продукта его) в структуре общения в целом. Рассмотрим, как возникает и развивается аттракция, то есть как происходит формирование межличностной привлекательности.

Составляющими взаимной привлекательности являются симпатия и притяжение.

Симпатия – это эмоциональная положительная установка на объект. При взаимной симпатии эмоциональные установки создают целостное внутригрупповое (внутрипарное) состояние удовлетворения взаимодействием (непосредственным или опосредованным).

Притяжение как одна из составляющих межличностной привлекательности в основном связано с потребностью человека быть рядом с другим человеком. Притяжение чаще всего (но не всегда) связано с переживаемой симпатией, но иногда симпатия и притяжение могут проявляться независимо друг от друга. В том случае, когда они достигают максимального своего значения и совпадают, связывая субъектов общения, можно уже говорить о межличностной привлекательности.

Возникновение отношений между людьми определяется произвольным выбором, хотя он и не всегда полностью осознается партнерами. Кроме того, выбор должен быть взаимным, иначе невозможна реализация индивидуальных потребностей во взаимодействии. Первично возникшее

межличностное притяжение определяет дальнейшее взаимодействие двух людей. Поскольку взаимные выборы не задаются никакими инструкциями, возникает вопрос о том, что притягивает либо отталкивает двух людей, вызывает взаимные симпатии или антипатии.

В настоящее время существует два направления в исследовании межличностного притяжения: согласно первому, определяющим в возникновении притяжения является сходство между людьми и подобие установок для образования симпатий; согласно другому, решающей оказывается взаимная дополняемость.

Выделяют факторы, которые оказывают наибольшее влияние на процесс межличностной аттракции:

• внешние, то есть не связанные непосредственно с процессом взаимодействия;

• внутренние – те, что возникают в процессе взаимодействия (в терминах психологии – собственно межличностные детерминанты аттракции).

К внешним факторам относят следующие:

1. Высокая степень выраженности у человека потребности в аффилиации. Потребность в аффилиации – это потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, это желание нравиться, привлекать чье-то внимание, вызывать чей-то интерес, чувствовать себя ценной и значимой личностью. Человек со слабо выраженной потребностью в аффилиации производит впечатление необщительного, избегающего людей. И наоборот: тот, у кого данная потребность выражена явно, постоянно ищет контакта с другими людьми, стремится к людям, старается сделать так, чтобы его заметили.

2. Положительное эмоциональное состояние партнеров по общению. Внешним фактором аттракции может выступать хорошее настроение человека, в том случае когда оно распространяется на все вокруг, включая окружающих людей. Человек, переживающий положительные эмоции, смотрит на окружающих чаще, чем когда он пребывает в нейтральном, агрессивном или подавленном настроении.

3. Пространственная близость – еще одна внешняя детерминанта межличностного предпочтения. Чем ближе пространственно находятся люди друг к другу, тем вероятнее их взаимная привлекательность. Пространственная близость выступает фактором межличностной аттракции потому, что люди, живущие неподалеку, находятся в сходной среде (социальной, эмоциональной, бытовой), пользуются сходной социальной

инфраструктурой. В результате они имеют общую информацию, общие вопросы и проблемы, что способствует их социальным контактам и взаимопомощи. Продолжительность дружеских отношений, отношений влюбленности, ухаживаний прекращается под воздействием пространственной разделенности.

К внутренним факторам относят следующие:

1. Физическая привлекательность. Существует ряд гипотез, объясняющих наличие связи между внешней красотой и аттракцией:

• нам приятно видеть красивое, в силу чего красоту можно рассматривать как положительное подкрепление;

• красивые люди могут обладать более развитыми коммуникативными навыками, что может объясняться различными условиями социализации красивых и внешне малопривлекательных людей;

• определенная выгода общения с красивыми людьми: красивый человек повышает уровень физической привлекательности своего партнера;

• действие эффекта ореола: красивый – значит, хороший.

Когда человек уверен в себе, он выбирает наиболее красивого из возможных претендентов; если не уверен – ориентируется на средний или даже низкий уровень физической привлекательности. Влияние внешней привлекательности обычно более высоко в начале знакомства и снижается по мере того, как мы узнаем о других чертах этого человека.

2. Стиль общения. Общение с одними людьми приносит нам большее наслаждение, чем с другими. Те, кто проявляет щедрость, решительность, великодушие, энтузиазм, нежность, живость, коммуникабельность, нравятся нам больше, чем те, у кого данные качества выражены в меньшей степени.

Как правило, нам неприятны люди, обладающие такими чертами, как самовлюбленность, высокомерность, заносчивость, самодовольство, тщеславие, догматичность, постоянная склонность не соглашаться, противоречить своему собеседнику.

3. Сходство. Нам чаще нравятся те люди, которые похожи на нас, и напротив: нам не нравятся те, кто отличается от нас. Это верно по отношению к нам: нравимся мы кому-то или нет, связано с тем, насколько кто-то нас воспринимает похожим или не похожим на себя. В основе этого утверждения лежит принцип так называемого когнитивного соответствия: люди имеют сильно выраженную потребность в согласованности, последовательности.

Межличностная коммуникация – один из способов поддержания состояния когнитивного баланса, или симметрии.

Простой акт коммуникации может быть представлен как ситуация, в которой один человек (А) сообщает информацию другому человеку (Б) относительного какого-то предмета (В). Если А и Б имеют сходные взгляды и чувства относительно В, их отношения симметричны.

Симметричные отношения желанны, так как:

• чем выше уровень согласия, тем легче предсказать поведение другого человека;

• чем более схожи установки А и Б, тем сильнее ощущение реальности и значимости их взглядов, что является важным условием положительной «Я» – концепции, источником поддержания уверенности в себе и повышения самооценки.

Факторы, усиливающие воздействие сходства на аттракцию:

• число вопросов, по которым люди достигают согласия;

• важность, значимость тех или иных взглядов;

• взаимность.



На приеме у психолога

Влюбилась в мужчину намного старше

Ситуация. Мне пятнадцать лет, а я влюбилась в мужчину, которому двадцать девять! Мне он очень нравится, но моя мама против нашего общения. Она ругается, когда узнаёт, что я общалась с ним! Что мне делать???

Комментарий. Даже если вы уверены в своих чувствах к молодому человеку и на сто процентов знаете, что он хороший человек, родители все равно будут волноваться за вас. Процесс этот неизбежный, и надо подумать, как его смягчить.

Если вашему молодому человеку важно, что происходит у вас в душе, если он хочет, чтобы вы не переживали, тогда он вполне может появиться в гостях у мамы и познакомиться с ней. Ясность помогает убрать

лишние волнения.

Если же он не захочет этого делать, тогда получается, что он оставляет вас одну в этой непростой ситуации, и тут уж вы сами делайте выводы.

Хороший тест для вас обоих.

4. Дополняемость. Согласно теории дополняющих потребностей (разработана американским психологом Р. Винчем), при отборе брачных партнеров и даже друзей мы чаще выбираем тех, кто удовлетворяет наши потребности, а максимальное удовлетворение имеет место тогда, когда два человека имеют скорее дополняющие, а не сходные потребности.

5. Поддержка. Аттракция возникает в ответ на положительные действия, неприязнь – на отрицательные. Поддерживающий стиль по-ведения, таким образом, подразумевает такое поведение одного человека по отношению к другому, в результате которого другой начинает больше себя ценить. Противоположным по стилю является такое поведение одного человека, которое приводит к снижению самооценки другого.

Поддерживающий стиль поведения включает в том числе следующие элементы-сообщения:

• обращение к партнеру по имени («Макс, что ты думаешь об этом?»);

• комплименты, то есть похвала, содержащая небольшое преувеличение положительных качеств того, кому делается комплимент («Да ты у меня круче всех!», «Ты – самая красивая!»);

• прямое признание: с собеседником соглашаются и прямо сообщают ему об этом, что проявляется в поддержании разговора, заинтересованности («Да, Лен, ты права. А может, лучше…»);

• выражение положительных чувств, когда слушающий сообщает о положительных эмоциях, вызванных тем, что было сказано («Отличная идея! Предлагаю…»);

• благодарности («Спасибо, что поговорил со мной, – мне стало легче»).

Среди сообщений, вызывающих чувство отказа в поддержке, можно выделить:

• уход от обсуждения, когда собеседник реагирует на сказанное, но быстро переводит разговор в другое направление или не делает даже попытки связать свой ответ с тем, что услышал («Ты зайдешь за мной вечером?» – «Посмотрим. Кстати, ты знаешь, что Кирюха…»);

• безличные предложения – подчеркнуто правильная, наукообразная речь, отказ от личного обращения («Ты зайдешь за

мной вечером?» – «Наверное, имеет смысл после обеда созвониться и уточнить планы на вечер. А там видно будет. Пока сложно сказать что-либо определенное»);

• прерывание говорящего («Ты зайдешь…» – «Слушай, хотел тебя спросить…»);

• противоречие между вербальным и невербальным содержанием сообщения («Ты зайдешь за мной вечером?» – «(Равнодушным тоном) Да, конечно»).

Ну а теперь поговорим о наших подростках и их непростых представлениях о любви без всякой теории – так, чтобы было не только понятно, но и легко узнаваемо.

Чувства подростков: Запредельно серьезно

Взрослые обычно относятся к проявлениям подростковой любви снисходительно, однако эта любовь сопровождается огромным эмоциональным накалом. В подобных отношениях взгляд обретает особую цену: «Она на меня так смотрит!», «Я ему нравлюсь». Взаимные взгляды и улыбки уже ко многому обязывают. Это своего рода немой обет к предпочтению другим. А если ответных взглядов нет, то подросток сильно и остро страдает.

Особую значимость приобретают также прикосновения. Руки становятся проводниками внутренней напряженности, связанной с психическим и физическим обретением тела.

Романтическое отношение к представителю другого пола побуждает к мечте, к фантазиям. Именно в эту пору многие подростки, стремясь сохранить свои переживания для самих себя, начинают вести дневник, писать стихи. Отрок учится действовать в своих фантазиях, но отрабатывает свои действия и поступки по-настоящему, переживая каждый из них. Мечты о любви отражают прежде всего потребность в эмоциональном тепле, понимании, душевной близости.

Чаще всего подростки страдают от любви, но это не всегда можно заметить: некоторые из них не переживают своих чувств открыто. Каждый подросток мечтает о ком-то прекрасном, а найдя симпатию, тайком посматривает в его (ее) сторону, когда, как ему кажется, никто не наблюдает за ним. Безмолвные воздыхатели любят столь же кратко, как и их более открытые сверстники. Подобно отношению к другу, подросток больше любит свою мечту о другом, чем его самого.

Не только в средних, но и в старших классах легкие влюбленности напоминают эпидемии: как только появляется одна пара, тут же влюбляются все остальные. Причем многие

одновременно увлекаются одной и той же наиболее популярной девочкой (или мальчиком), причем внимание девочек (или мальчиков) нередко зависит от престижа того или иного подростка в группе (например, одноклассников).

Подростки довольно часто считают любовью увлечение и влюбленность. Им бывает трудно отличить одно чувство от другого: это происходит потому, что при увлечении, влюбленности и любви мы испытываем похожие эмоции и ощущения. Подростки не понимают, что обыкновенный интерес, влечение одного человека к другому – это еще не любовь. Собственно любовь – это чувство более высокого уровня с точки зрения отношений человека к человеку. Как пишет Эрих Фромм: «Любовь проявляется как стремление испытать радость, отраженную от радости любимого человека».

В этот возрастной период романтические отношения еще не очень тесно связаны с сексуальностью – их слияние происходит несколько позже, в юношеском возрасте. Сексуальность подростков проявляется как следствие биологического созревания, однако не сопровождается достижением социальной зрелости. Формирующиеся сексуальные влечения, которые характеризуются повышенной возбудимостью – гиперсексуальностью, не отличаются достаточной дифференцированностью. Так, подросток может легко возбудиться под влиянием сюжета или зрительного восприятия кинофильма, рассказов о сексуальных действиях сверстников, от собственных фантазий. Естественно, при этом возникает внутренний конфликт между стремлением подростка освоить для себя формы поведения, например физические контакты, и запретами: как собственными, внутренними табу, так и внешними – со стороны родителей. Разговоры на эту тему помогают подросткам снизить волнующие их сексуальные переживания, к которым они психологически и культурно не готовы.



Секреты психологии

Если вы поддержите романтические отношения сына или дочери, тем самым вы можете способствовать их укреплению. Если вы хотите, чтобы сын или дочь закончили учебу, прежде чем принимать решение, от которого зависит их дальнейшая жизнь, скажите им об этом. Но постарайтесь благожелательно принять нового для вас человека в вашем доме и вашей семье. Узнайте его или ее получше, прежде чем судить о них. Подумайте дважды, прежде чем высказывать свое недовольство данными отношениями. Помните, что этот человек может стать родителем ваших внуков!

Дебра Хаффнер

Сложно вообразить что-то чище и искреннее, чем любовь между двумя подростками, которые до этого не чувствовали ничего подобного. Они открывают для себя совершенно новый мир, и им кажется, что ничего не может быть лучше. Они могут забросить учебу и стремиться избавиться от контроля родителей, ведь они чувствуют себя такими взрослыми и самостоятельными и забывают обо всем.

Обычно первая любовь совпадает с периодом полового созревания и развивается на фоне грандиозных изменений в организме и в самосознании подростка, постоянных гормональных всплесков и перепадов настроения. Подросток испытывает самые противоречивые чувства и стремится узнать как можно больше нового, в том числе и про отношения между полами.

Вообще, подростковая любовь, как утверждает возрастная психология, может быть исключительно платонической, но современное общество буквально подталкивает ребят к более близким, интимным отношениям, последствия которых могут быть крайне непредсказуемыми.

Любовь между подростками не так часто перерастает во что-то большее, но если чувства взаимны, если отношения развиваются своим чередом и не встречают на своем пути серьезных препятствий, то они сыграют важную роль в становлении личности. Однако такие счастливые истории – редкость, гораздо чаще подросткам приходится пережить любовь безответную и испытать первое разочарование.

Как известно, несчастной бывает не только безответная любовь. Чувства подростков могут быть взаимными, но столкновение с различными препятствиями (например, с полным непониманием со стороны родителей, которые, пытаясь уберечь чадо от ошибок, строго запрещают встречаться с возлюбленным)

может свести их на нет.



Секреты психологии

Как должны вести себя родители влюбленного подростка? Во-первых, признайте чувства подростка. Объясните ему, что вы тоже когда-то были подростком и испытывали нечто подобное. Попросите подростка рассказать о своих чувствах и отношениях. Вы можете, например, задать такие вопросы:

• Расскажи мне, что делает его (ее) особенным (особенной)?

• Что тебе в нем (в ней) больше всего нравится?

• Что вы любите делать, когда вы вместе?

Нередкими бывают ситуации, когда хороших девочек тянет к плохим мальчикам, да и положительные ребята далеко не всегда интересуются «приличными» девушками – то и другое часто вызывает у родителей шок и осуждение. Но тут важно понимать, что, препятствуя отношениям, вы, скорее всего, наткнетесь на серьезную реакцию протеста и наверняка потеряете доверие ребенка. Подросток закроется в себе и перестанет делиться переживаниями, а значит, риск того, что вы можете упустить что-то действительно важное, значительно возрастет.

Теперь давайте представим, что чувствует ребенок, если его чувства *безответны*. Это взрослые люди со своим жизненным опытом понимают, что это не конец света и все еще впереди, но подросткам все представляется совершенно иначе.

Переходный возраст часто сопровождается непринятием собственной внешности, поскольку изменения в ней, по представлениям подростка, его только портят. Он еще не знает, что в будущем его ждет значительное преображение. Неудачи на любовном фронте наносят сокрушительный удар по самооценке, оправляться после которого очень сложно. Подросток ищет проблемы в себе, экспериментирует с внешностью и готов на отчаянные поступки, лишь бы обратить на себя внимание объекта любви.

Вопрос о том, стоит ли обсуждать с подростком его чувства и события личной жизни, достаточно спорный. Ответ на него зависит от атмосферы в семье. Если у вас с ребенком теплые и доверительные отношения, скорее всего, он расскажет вам о своих переживаниях и обратится за советом. Но если между вами серьезная дистанция, то любой вопрос может быть воспринят как попытка ограничить его свободу и стать поводом для агрессивной реакции. Тогда, возможно, вмешиваться не стоит, но даже в этом случае нельзя терять бдительность.

Главное – не оттолкнуть подростка, если он решил чем-то поделиться, ни в коем случае не критиковать, не высмеивать его возлюбленного (возлюбленную) и не утверждать, что все это ерунда и само пройдет. Попробуйте вспомнить, как вы себя чувствовали когда-то в подобной ситуации, расскажите ребенку о своей первой любви. Так у вас куда больше шансов достичь взаимопонимания.

Что нужно знать и понимать родителям (кое-что важное с точки зрения практической психологии)

Будь испокон веков отношение родителей к подростковой любви психологически грамотным, адекватным и терпимым, классика мировой литературы и индустрия кино потеряли бы немало своих шедевров. Однако в книгах и на экране истории происходят с вымышленными подростками (пусть даже имеющими вполне реальных прототипов). Но ваша собственная жизнь – и жизнь вашего подростка – не кино и не роман; и чтобы преодолеть подростковый возраст без душевных и прочих травм и драм, нужно осознать некоторые важные с точки зрения практической психологии моменты.

• У мальчиков, особенно поначалу, влечение к девочкам выражается в грубой форме. Но за внешней грубостью часто скрывается противоположное чувство. Происходит это от незнания, неумения выразить свои симпатии к девочке, от боязни выглядеть смешным перед сверстниками своего пола. Именно поэтому мальчишки стараются показать себя хуже, чем они есть на самом деле: дергают девчонок за волосы, щиплют, толкают, бросают в них бумажками и пр., обзывают, чтобы привлечь к себе внимание. Все это чаще всего лишь попытка замаскировать новые, неизвестные пока чувства нежности.

• Девочки, на которых мальчишки не обращают внимания – пусть даже таким грубым способом, – чувствуют себя так, будто их обделили, обидели, и стараются сами обратить на себя внимание, спровоцировать мальчиков на ответную реакцию.

• Вполне естественно, что подростки чувствуют симпатию друг к другу, которая часто означает начало дружеских отношений между мальчиком и девочкой. Эта дружба, которой так боятся некоторые родители, может многое дать детям: опыт общения с противоположным полом, что будет особенно важным в более зрелом возрасте, проявление нежности, заботы, внимания к близкому человеку, умение ради него поступиться своими желаниями.

• Влюбленность в школьном возрасте носит массовый, быстро распространяющийся характер. Особенно часто это явление достигает своего пика весной. Пора школьной любви наверняка осталась в памяти каждого человека, сколько бы лет ни было ему сейчас. Если в классе появляются мальчик и девочка, серьезно увлеченные друг другом, эта новость сразу же облетает всю школу. Реакция на нее будет у всех разной: учителя с беспокойством и тревогой поспешат сообщить новость родителям и вызовут ребят поодиночке после уроков для «доверительной беседы» – как бы чего не вышло. Мальчишки-одноклассники придумают по этому поводу новые шуточки и дразнилки. Девочки же почти все будут завидовать и втайне мечтать о таком же школьном романе, хотя внешне большинство из них могут и вида не подать, что завидуют: одни, возможно, будут смотреть пренебрежительно, свысока, другие вспомнят о важности учебы, третьи даже будут осуждать. Не избежать влюбленным и традиционной дразнилки «жених и невеста», смешков, хихиканий исподтишка и вообще какого-то особого отношения, как бы дающего понять, что «мы-то все про вас знаем».

Но в скором времени обнаружится, что влюбленных парочек стало гораздо больше, и не столько потому, что для этого уже настала пора. Просто так можно возвыситься в собственных глазах, почувствовать себя более значительной фигурой, о чем говорят завистливые взгляды подружек и приятелей, у которых этого еще не было; так бывает почти у всех, рано или поздно. Но истинные чувства и любовные переживания в большинстве случаев еще неведомы этим взрослым детям.

• В этот период подростков начинают волновать очень многие вопросы. Как подойти? О чем разговаривать? Что он (она) обо мне подумает? Не покажется ли ей (ему) со мной скучно и неинтересно? Конечно, для взрослых эти вопросы кажутся наивными и смешными, но ведь каждому когда-то довелось пережить беспокойство по этому поводу.

В юном возрасте опыт общения с противоположным полом еще невелик, отсюда волнение и тревога. Да все ли взрослые умеют легко общаться? Некоторые и в достаточно зрелом

возрасте немеют, краснеют и испытывают сильную закомплексованность в подобной ситуации. Стоит ли ожидать большего от подростков?

На первый взгляд, взаимоотношения между молодыми людьми разного пола стали сейчас проще и демократичнее. Но каких бы то ни было правил подобных отношений не существует, что создает массу проблем и приводит к неопределенности, особенно на начальном этапе общения. Кроме отрицательной реакции родителей (о чем далее), учителей и сверстников существует не менее важное препятствие – собственные психологические преграды. Подростки поначалу испытывают неуверенность в себе, дискомфорт, волнение. Как нужно ухаживать за девочкой? Как принимать знаки внимания от мальчика? С какого возраста можно назначать свидания? Когда можно и нужно целоваться?

Иногда беспокойство из разряда «правильно ли я веду себя?» бывает настолько сильным, что это отвлекает друг от друга и даже от собственных чувств. Но все же подобное состояние лучше пережить раньше, чем позже; в противном случае придется уже перешагивать через психологический барьер и избавляться от лишних комплексов, не изжитых вовремя и потому выросших до величины серьезной проблемы.

• Для подростков личные переживания часто важнее объекта привязанности. Их привлекают не столько представители противоположного пола сами по себе, сколько свои новые, волнующие ощущения от общения с ними. Но поскольку ощущения эти – первые в жизни, ни с чем ранее испытанным не сравнимые, подростков мучает любопытство: а какие чувства переживают при этом другие сверстники того же пола? Конечно, подростки делятся своими впечатлениями друг с другом, стремятся подражать особенно популярным в классе или во дворе девушкам (юношам), а нередко хвастаются своими победами, чтобы повысить среди сверстников собственный статус.

• Настоящая любовь в подростковом возрасте встречается крайне редко, поскольку физиологическое взросление наступает быстрее интеллектуального. Чаще у подростков случается влюбленность или увлечение. Стремление выглядеть взрослыми вызывает соответствующее поведение: ухаживание и проявление интереса к противоположному полу, записки, первое свидание, первый поцелуй. Но далеко не всегда это поведение диктуется собственными потребностями, тем более духовными.



Секреты психологии

Рождение любви связано с развитием полового инстинкта в момент пубертата. Это не означает, что данный импульс рождает любовь и что одно рождает другое; но нормальную человеческую любовь невозможно представить без зарождения инстинкта. Нежное чувство, расцветающее в тот же период, является другой необходимой составляющей любви, но и оно не является любовью. Любовь появляется как их результат, как самостоятельная деятельность, чьи корни – в инстинкте, и в нежности, и она питается ими с тем, чтобы бесконечно их превзойти. Это стремление к единству и к высшему совершенству.

Морис Дебесс

• Многие подростки начинают встречаться с кем-то только потому, что боятся остаться в одиночестве. Но это не принесет ничего, кроме беспокойства и плохих воспоминаний и вряд ли будет приятным. В этом возрасте часто боятся чужого мнения, особенно мнения сверстников. Опасаются быть «каким-то не таким (не такой)». Лучшее, наиболее подходящее время для начала взаимоотношений с противоположным полом подросток должен определить для себя сам – вернее, почувствовать. Если ему действительно нравится кто-то из ровесников и хочется узнать о нем (о ней) больше, можно считать, что это время наступило.

• Какие еще сложности может встретить подросток, испытывая первую влюбленность? Представления о том, каким должен быть любимый человек, часто расходятся с реальностью. Идеальный образ обычно содержит много завышенных, несуществующих требований, а другие важные качества не осознаются, остаются незамеченными. Такая идеализация свойственна влюбленным обоих полов, но девушки склонны к этому в большей степени, чем юноши. Чем моложе и неопытнее влюбленные, тем чаще их чувства окружены ореолом романтики.

Конечно, разочарования неизбежны, но они не должны восприниматься подростками как трагедия, так же как разрыв отношений не следует считать концом жизни.

• Родители часто склонны видеть в дружбе мальчиков и девочек только опасность, порой слишком преувеличенную, поскольку в большинстве случаев дружеские отношения подростков чисты и бескорыстны. Родители все и всегда знают наперед. Быть может, именно поэтому, не веря в серьезность детских чувств, они часто не только думают, но и вслух бросают непростительные фразы: «Любовь?! Да какая там любовь – еще мамино молоко на губах не обсохло!», «И думать забудь про этого своего Сашку (эту свою Ленку)…» и т. д. Догадываются ли в этот момент родители о том, что совершают серьезную ошибку? Способны ли вспомнить себя в этом возрасте? Знают ли о том, что дети их сейчас особенно ранимы, а их реакция может быть абсолютно непредсказуемой? Скорее всего – нет, и очень жаль. Скольких бы несчастий – и даже трагедий! – можно было избежать, если бы реакция родителей была более мягкой, лояльной, не такой жесткой и категоричной.

Самое типичное поведение подростка в подобной ситуации – сделать все наперекор родителям, доказать, что они не правы, заставить сожалеть о сказанном. Конечно, мудрые и опытные родители, скорее всего, окажутся правы: от этой любви через пару недель останутся одни воспоминания и, быть может, какой-нибудь скромный, дешевый подарок, но ведь у подростков нет еще вашего опыта и мудрости, поэтому и поступки их могут быть необдуманными и даже опасными.

Конечно, есть дети, с которыми у родителей не возникнет проблем – они послушны, слово родителей для них – закон, оспаривать который даже не придет им в голову. Таких детей очень мало – но это и хорошо. Эти дети, как правило, слабые и безвольные, они не способны постоять за себя, доказать свою правоту, они послушны и во всем согласны с мнением родителей. Сейчас вам легко с ними, но будет ли им легко потом в жизни?

Большинство подростков в ответ на ваше жесткое категоричное высказывание, ставящее под сомнение глубину и серьезность их чувств, в лучшем случае выльют на вас все свои эмоции, самые неожиданные, сопровождающиеся слезами, гневными выкриками и истерикой. Если вы не умеете управлять чувствами, эмоциями и поведением ваших детей, можете готовиться к подобным сценам заранее. Безусловно, это испортит ваши с ребенком отношения, отрицательно скажется на его психике, а уж вам наверняка придется принимать успокоительные препараты или сердечные капли, а потом долго возмущаться:

«Какие неблагодарные нынче пошли дети!»

Но все это произойдет только в лучшем случае; может быть и значительно хуже. Например, ваш милый и вежливый некогда мальчик, уходя из дома, хлопнул дверью и сказал, что ночевать сегодня не при. И если он сдержит слово, эта ночь не покажется вам короткой – вряд ли вам удастся сомкнуть глаза даже на несколько минут. Всю ночь вас будут терзать различные догадки о том, где, с кем и как сейчас проводит время ваш ребенок. А вариантов здесь довольно много. Например, он может пойти к приятелям и «напиться с горя», а если повезет, достать «наркоты». К тому же в таком состоянии частенько тянет на подвиги: подраться, чтобы доказать себе свою силу и превосходство (и угодить в милицию…), угнать машину (и попасть в аварию…), связаться с уголовниками (и втянуться в какую-нибудь криминальную историю…).



Секреты психологии

Вы можете радушно принимать партнера подростка в своем доме, но не стоит придавать слишком большого значения этим отношениям. Как правило, романтические отношения в подростковом возрасте длятся не дольше нескольких месяцев. Не придавайте чрезмерного значения отношениям, которые длятся менее шести месяцев. Ваша задача – быть открытым и гостеприимным, но вы не можете повлиять на развитие отношений и их продолжительность.

Дебра Хаффнер

А если ночевать не пришла ваша скромная и обычно тихая девочка, которую в последнее время вы перестали узнавать? Именно этой ночью она может решиться на очень взрослый поступок, и совсем не от любви, а от отчаяния, безысходности и вашего непонимания. И хорошо, если все закончится только лишением невинности, а если нежелательная беременность? Аборт? Роды?.. Но даже это не предел.

С чего же все началось? Откуда вдруг эта агрессивность? Да это же вы, вы сами спровоцировали их на подобные поступки, которые могут испортить им жизнь в самом ее начале. Это ваша необдуманная фраза вызвала в них такую непредсказуемую реакцию, которой они и сами от себя не ожидали. А уж вы были просто шокированы: что это вдруг с ними? Вроде бы все как обычно… Но ведь они сами уже не те дети, которых можно было отшлепать или поставить в угол; прежние методы вам уже не подойдут, потому что ваши дети уже взрослые и требуют к себе другого отношения. А их первая влюбленность и любовные переживания, несерьезные и пустые в ваших глазах, для них в этот момент самые важные, потому что они – первые.

Отсутствие взаимопонимания с подростком чаще всего приводит к образованию между им и родителем духовной изоляции. У вас не будет с ребенком скандалов и бурных сцен – у вас не будет с ним вообще никаких отношений. Подросток может замкнуться в себе и перестанет о чем-либо разговаривать, как бы игнорируя вас. Подобная ситуация только на первый взгляд выглядит более простой и безобидной, чем предыдущий вариант поведения. Но пройдет время, и беспрестанное ледяное молчание, холодность, отчужденность изо дня в день станут совершенно невыносимы. К счастью, на длительную холодную войну с родителями оказываются способны лишь немногие подростки.

Как бы там ни было, уход и замкнутость подростка – даже временные – чреваты тем, что вы перестанете быть в курсе их повседневных дел, в курсе той жизни, которой они живут, вы не сможете влиять на их поведение, на их поступки, такие разные и непредсказуемые. Одним словом, вы потеряете авторитет.

Допускать этого ни в коем случае нельзя, потому что ваш авторитет и ваши доверительные отношения зарабатывались, складывались годами и, потерянные в одно мгновение, не могут быть восстановлены так же быстро. В этот тяжелый для подростка период в его голову могут прийти самые ужасные мысли (от решения бросить школу до самоубийства). В редких и страшных случаях родители узнают об этом уже слишком поздно. Подростков, склонных к такому типу по-ведения, принято относить к разряду трудных и привлекать к работе с ними психологов и других специалистов.

Чтобы не заводить ваши взаимоотношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы.

Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.

• Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.

• Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умалять их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

• Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

• Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым вы унизите его самого.

• Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

• Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

• Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

Конечно, вы можете оказывать некоторое влияние на своего подростка, но тактично и деликатно. Установить доверительные отношения с подростком вдруг, ни с того ни с сего, не удастся. Это будет выглядеть фальшивым и наигранным. Но и бездействие не лучший вариант. Помните, что, с одной стороны, подросток, сталкиваясь со множеством проблем, остро нуждается в помощи родителей, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения окружающих, в том числе и родителей, и он имеет на это полное право.

Когда первая любовь, едва начавшись, терпит неудачу, когда подросток узнает о том, что его бросили, это всегда очень больно. Тяжесть переживания от разрыва отношений будет зависеть от многих причин: от темперамента подростка, от сопутствующих обстоятельств, от того, в какой форме об этом было сказано.

Если подросток не слишком впечатлителен, а чувства к противоположному полу воспринимались им не столь серьезно, расставание пройдет для него не слишком болезненно и вскоре

будет забыто. Но если неудача в любви постигла натуру тонкую, чувствительную, восприимчивую, слова «Я тебя больше не люблю» будут равнозначны смертному приговору, настоящей жизненной трагедии (чаще это бывает свойственно девочкам). В этом случае расставание будет сопровождаться болью, смятением, отчаянием, чувством одиночества, потерей веры в дальнейшие благоприятные отношения с противоположным полом.

Покинутого подростка будет мучить вопрос: «Почему это произошло? Почему меня разлюбили?» Одни начнут копаться в себе, искать причины, собственные недостатки, но чаще всего предполагаемые причины оказываются ложными, поскольку разлюбивший и сам не всегда может объективно судить о том, почему так случилось. Другие виновным посчитают того, кто их покинул, что тоже вряд ли будет однозначно верно. Просто в этом возрасте чувства меняются очень быстро и резко.

Как быть подростку со своими страданиями, ведь они для него более чем серьезны и могут привести к депрессии и нервным срывам? К сожалению, эта неудача далеко не последняя в жизни, поэтому необходимо научиться правильно реагировать на них, постепенно приобретать опыт, пусть негативный, поведения в подобных ситуациях. Каждый будет вести себя по-своему: кому-то нужно будет остаться в одиночестве, собраться с мыслями, поплакать в подушку, пожалеть себя и вспомнить лучшие моменты, связанные с первой несчастной любовью. Кто-то отправится к лучшим друзьям, чтобы излить им свое горе, обсудить ситуацию и, может, получить совет и поддержку; хуже, если дело обернется совместной разработкой плана отмщения обидчику (некоторые именно в этом находят успокоение и вновь обретают возможность нормального существования). Есть и такие чрезмерно целеустремленные натуры, которые не пожелают смириться с отказом и будут продолжать напоминать о себе и добиваться продолжения отношений. Это, пожалуй, самый неудачный вариант поведения, который только усугубит положение. Подросток, выбравший этот способ, рискует показаться униженным и жалким в глазах объекта своей любви, может вызвать грубую и резкую ответную реакцию и только добавит поводов для переживаний. Лучше поговорить о своих проблемах с взрослыми, которые имеют больший жизненный опыт и наверняка дадут правильный совет в конкретной ситуации.



Секреты психологии

Сразу после разрыва отношений подросток, вероятно, будет подавлен, погружен в себя, вероятны также бессонница и потеря аппетита. Это нормальная реакция на боль, связанную с окончанием отношений. Проявите в этот период особенную любовь и заботу. Иногда достаточно простых объятий. Выслушайте его. Расскажите ему, как вы в свое время переживали подобный разрыв. Побуждайте его общаться с друзьями (именно в этот период действительно пригодятся дружеские связи, сохраненные в период влюбленности). Не пытайтесь утешить подростка фразами вроде «На нем (ней) свет клином не сошелся» или «На самом деле он (она) тебя не стоит». Постарайтесь осознать, как ему тяжело переживать конец отношений, и поддержите его.

Дебра Хаффнер

Конечно, трудно объяснить подростку, что чувство, которое в настоящий момент является для него «любовью на всю жизнь», на самом деле всего лишь первая юношеская влюбленность, проходящее увлечение. Со временем он и сам поймет это, но теперь нужно постараться понять его и посочувствовать, а не доказывать то, с чем он не сможет и не захочет смириться. Хорошо, если у вас с ребенком нормальные взаимоотношения и он делится с вами своими проблемами. В этом случае он может рассчитывать на вашу поддержку и понимание, а вы – на его откровенность.

Что посоветовать сыну или дочери, если желание расстаться исходит именно от них, но они не знают, как это лучше сделать? Не каждый может сказать прямо: «Нам нужно расстаться» или «Я тебя больше не люблю». Если ваш ребенок умеет щадить чувства другого человека – это, конечно, хорошо. С другой стороны, молчание или откладывание необходимого объяснения заведет отношения в еще больший тупик и только осложнит ситуацию, а другого человека будет держать в неведении, что в дальнейшем

приведет к разочарованию и может послужить поводом для обвинения: «А что же ты раньше молчал? Зачем ты меня обманывал?»

Если решение расстаться принято, лучше сообщить об этом сразу. Конечно, можно написать письмо, сказать по телефону или попросить друга (подругу) передать это страшное известие. Но это будет не самым красивым и благородным поступком. Лучше набраться смелости и поговорить об этом откровенно, с глазу на глаз, но так, чтобы не нанести душевную травму. Возможно, в этом поможет упоминание в разговоре о достоинствах собеседника. В любом случае это будет малоприятный разговор, но этот опыт еще неоднократно может пригодиться в жизни.

Важно помнить, что по темпам полового созревания, по эмоциональному развитию и по формированию характера и личностных качеств подростки очень разные. Одни общительные, энергичные, жизнерадостные, другие тихие, скромные, застенчивые. И если первые находятся в центре всех событий благодаря своему темпераменту и стилю поведения и соответственно получают все знаки внимания со стороны противоположного пола, то вторые чаще остаются в стороне и вниманием сверстников не избалованы. До какого-то момента это будет незамеченным, поскольку до начала полового созревания подростки предпочитают однополые компании. Но когда эпидемия влюбленности заразит сначала одного члена компании, потом другого и третьего, оставшиеся «тихони» окажутся в одиночестве и почувствуют острую необходимость в общении, в потребности иметь близкого друга противоположного пола (а именно с дружбы чаще начинается влюбленность).



Азбука для подростков, пап и мам

Отчего влюбленные ссорятся?

Причин для ссор много, каждую ссору нужно рассматривать как отдельную историю, со своей логикой и сюжетом. Но чаще всего ссоры, обиды, недоразумения

возникают, если один или оба партнера не хотят понять ни себя, ни другого. Когда эмоция «захлестывает», когда нет ни сил, ни желания разобраться, а есть желание сделать больно любимому человеку, потому что больно тебе.

Если «тихони» и «скромники» не выносят свои проблемы на всеобщее обсуждение и предпочитают вообще об этом поменьше говорить, это не значит, что у них все нормально. Они тоже живут в ожидании любви. Подростки, гораздо чаще девочки, чувствуют острую необходимость не только быть любимыми, но и любить самим. Но где найти достойный объект?

В классе все симпатичные мальчишки уже с кем-то встречаются, а остальные – такие скучные и неинтересные… Кому же посвятить свои чувства, как реализовать свою потребность любить?..

Ожидание любви может оказаться болезненным и трагичным переживанием: по ночам слезы в подушку, зависть к подругам, которые уже с кем-то встречаются, мучительные фантазии и грезы, а быть может, обида и злость на всех окружающих (как будто они в чем-то виноваты). У кого-то даже появляются комплексы в связи с отсутствием необходимого внимания и невозможностью установить желаемые отношения или завязать знакомство. Кто-то ищет причину этого в своей внешности (некрасивая, толстая, слишком высокая и др.), кто-то – в недостаточно модной и дорогой одежде. Но на самом деле вряд ли причина заключается в этом.

Приятная внешность, милая улыбка и модный «прикид» – это не самое главное, за что можно полюбить по-настоящему. Хотя, конечно, этим можно обратить на себя внимание, но этого недостаточно, чтобы завязать хотя бы приятельские отношения. Было бы неплохо иметь общие интересы и занятия с предметом своих грез – это, как мы уже обсуждали раньше, сближает. Проявление искреннего интереса и желания при необходимости помочь будет куда более действенно, чем вздохи в одиночестве и жалобы на судьбу.

И последнее….

В состоянии ожидания любви совсем не до уроков, и гулять не хочется. Чем можно заниматься дома? Смотреть телевизор. И вот там, на экране, появляется «он» – тот, который более чем соответствует представлениям об идеальном мужчине: красивый, обаятельный, всегда улыбается, элегантный, одет по последней моде, великолепно двигается, а какой у него голос!.. Да, уж он-то достоин любви. Как правило, он является популярным эстрадным

певцом, реже – киноактером. И начинается сбор любой информации об этом красавце: фотографии, статьи в газетах и журналах, плакаты, отслеживание всех телевизионных программ с его участием, коллекционирование аудио– и видеозаписей. Так создаются кумиры.

Почитание талантов само по себе занятие не только безопасное, но и вполне естественное, но только в том случае, если это не вызывает нездоровых психических реакций. А это бывает зачастую даже при виде своего кумира на экране телевизора. А уж если он приезжает на гастроли с концертом – никаких денег не жаль, лишь бы попасть туда, лишь бы взглянуть на эту живую легенду. А может быть, удастся взять автограф, который будет храниться бережно, как зеница ока, и станет предметом гордости, а все одноклассники умрут от зависти. То, что творится на таких концертах, что происходит с почитателями кумиров, хотя бы однажды приходилось наблюдать каждому. Девчонки визжат, заламывают руки, плачут, бросаются на оцепление милиции, надеясь прорваться к своему любимчику. А уж если это удается, стараются хотя бы дотронуться до него, словно до божества, обнять, поцеловать, а некоторые готовы даже оторвать что-нибудь от концертного костюма на сувенир. Такое поведение вызывает тревогу и опасение за их психическое состояние и за безопасность артиста. В редких случаях фанатичные поклонницы от возбуждения и нервного перенапряжения, сопровождающегося слезами и громкими криками, теряют сознание.

Если что-то подобное происходит с вашей дочерью, постарайтесь рассказать ей о существовании законов шоу-бизнеса и о таком понятии, как сценический имидж, рассчитанный на то, чтобы привлекать внимание поклонников. В основном ставки делаются на девочек-подростков, умы которых еще не окрепли, а личности – не сформировались, чтобы быстро и без особых усилий повысить популярность поп-звезды. Сценический имидж артиста далеко не всегда совпадает с его поведением в повседневной жизни. Будет большой ошибкой думать, что актеры, музыканты, певцы и т. д. в быту такие же, как на сцене, на съемках фильмов, перед телекамерой. Дома они, как и все нормальные люди, имеют право на проявление отрицательных эмоций. Они также бывают нервными, раздражительными, высокомерными, гордыми, то есть могут обладать не только теми достоинствами, которые видят в них фанаты (зачастую просто приписывая несуществующие), но и массой недостатков, о которых они даже и не подозревают.

Конечно, чтобы сказать обо всем этом вашему подростку,

нужно не только великое терпение, но и доверительные отношения с ним. И тогда, пусть и не сразу, он прислушается к вашим словам, вроде следующих: «Вместо того чтобы грезить о недоступном, возвышенном и, скорее всего, существующем только в воображении прекрасном принце, не лучше ли оглянуться вокруг? Может быть, рядом живет, которому ты небезразлична, просто не замечаешь его, растворяясь в своих романтических грезах о том, кто даже не подозревает о твоем существовании». Взрослея, подростки наверняка поймут это и, может быть, будут вспоминать о своей фанатичной любви к кумиру с улыбкой, но нужно постараться прийти к этому пониманию с наименьшим количеством ошибок.

Сложно представить подростковый возраст без любовных переживаний. И нам, родителям, очень трудно бывает немного отстраниться от своих детей и их выбора друзей и подруг. Нам так трудно предоставить им свободу – и в то же время так необходимо это сделать, чтобы оставаться надежным островком поддержки, веры в лучшее и безусловной любви.

Любовь вашего подростка будет не такой, как ваши собственные переживания в его возрасте; и вполне возможно, объект его любви будет вами восприниматься как менее удачный, а отношения – как более безнадежные, чем у кого-то из детей ваших знакомых. Но загадывать наперед не стоит – куда лучше поддерживать его, наблюдая за тем, что происходит в его жизни здесь и сейчас. Хотя бы потому, что он нуждается в этом как никогда. А еще потому, что это, пожалуй, единственно верный способ дать своему подростку научиться более или менее уверенно ориентироваться в такой сложной жизненной штуке, как личная жизнь.

Подростковая сексуальность и подростковый секс

Разговор о подростковой сексуальности и связанными с этим понятием процессами начнем с нескольких тезисов, которые составляют своего рода каркас проблематики, имеющий непосредственное отношение к области секса и сексуальных отношений в подростковом возрасте.

Тезис первый. Вне зависимости от степени и скорости полового созревания (об этом см. подробнее первую часть книги, где идет речь о пубертате) интерес к проблемам отношения полов формируется у каждого подростка, причем достаточно рано. Этот интерес, проявляясь многообразно, включает в себя попытки «информирования», фантазии, элементарные и полноценные «пробы». Как и множество иных процессов, сексуальный интерес состоит из нескольких стадий, развивается последовательно и достаточно динамично. Все, что происходит в рамках познания, условная норма. Проблема возникает тогда, когда слово «секс» в семье становится табуированным и интерес ребенка и затем подростка воспринимается как нечто неприличное и неприемлемое.

Тезис второй. Сам по себе интерес подростка к нюансам и специфике отношения полов (как противоположного, так и своего) зачастую не связан непосредственно с сексом как таковым. Иными словами, данный интерес является нормальной составляющей гендерной идентификации, то есть выбора мальчиком или девочкой набора правил поведения и нюансов этого поведения – в рамках собственно половой принадлежности. Граница проходит чуть дальше, когда общекультурный интерес сменяется влечением, которое может наступить достаточно рано, однако не всегда проявляется как собственно сексуальное, хотя элементы сексуальности здесь присутствуют уже достаточно зримо.

Тезис третий. Подростковому возрасту присущ такой важнейший процесс, как «возрастные экспериментальные реакции», включающие в себя в числе прочих попытки проявления направленного интереса к другому субъекту. При этом заметим осторожно: не обязательно противоположного пола. Более того, такой безусловно уважаемый и сверхзначимый процесс, как дружба, также несет в себе звенья проявления сексуальности разной степени осознанности.



Секреты психологии

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, сексуальность – стержневой аспект человеческого бытия на всем протяжении жизни, от рождения до смерти. Она включает в себя пол, гендерные идентичности и роли, сексуальную ориентацию, эротизм, удовольствие, интимность и репродукцию. Сексуальность переживается и выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, верованиях, установках, ценностях, действиях, ролях и отношениях.

Игорь Кон

Тезис четвертый. Независимо ни от чего – ни от воспитания, ни от типа личности и особенностей характера, ни от уровня культуры, ее наличия или отсутствия – для подростка начало собственно «сексуальных игр» – это всегда кризис, ситуация сверхзначимая, сложная, тревожная, во многом опасная, а самое главное – сверхличная. Со стороны любого другого человека, прежде всего взрослого, и особенно близкого взрослого, эта ситуация требует величайшей аккуратности, тонкости, деликатности и бережности в обсуждении и реакциях.

Тезис пятый. От любви до ненависти и обратно: одна из наиболее сложных ситуаций, связанных с взаимоотношениями полов, заключается в неустойчивости и чаще всего нестабильности этих отношений. Не будем забывать: подростковый возраст до предела наполнен крайностями.

Тезис шестой. Физика плюс лирика, а точнее, физиология и романтика – сочетание гремучее, имеющее тенденцию взрываться на каждом шагу. Чувства подростков, круто замешанные на физиологии, серьезны всегда. К бессоннице, перепадам настроения и прочим характерным особенностям пубертата прибавляется еще одна: когда «он» и «она» влюбляются, остальной мир для них на некоторое время перестает существовать.

Тезис седьмой. В подростковом возрасте любовь и секс – вещи

отнюдь не тождественные и уж точно нет связи между сексом и планами на дальнейшую брачную жизнь (вспомним, что сегодня наиболее распространенными для молодых людей являются гражданские отношения).

А теперь от тезисов перейдем к насущным вопросам.

Особенности подростковой сексуальности

Еще раз о психофизиологии

Половое созревание, как уже было сказано в первой части книги, – центральный психофизиологический процесс подросткового и юношеского возраста. Его специфическими функциональными признаками являются менархе (начало регулярных менструаций) у девочек и эякулярхе (начало эякуляций, первое семяизвержение) у мальчиков. В основе полового созревания лежат гормональные изменения, влекущие за собой сдвиги в телосложении, социальном поведении, интересах и самосознании.

Повышенная секреция половых гормонов (у восемнадцатилетнего юноши она в 8 раз выше, чем у десятилетнего мальчика) объясняет и так называемую подростковую (юношескую) гиперсексуальность, которая проявляется в повышенной сексуальной возбудимости, частых и длительных эрекциях, бурных эротических фантазиях, мастурбации и т. д. «В четырнадцать лет мое тело будто взбесилось», – сказал как-то шестнадцатилетний юноша, и под этим признанием могли бы подписаться очень многие его сверстники.

Однако сроки начала и завершения пубертата (периода полового созревания), равно как и формы его протекания, чрезвычайно изменчивы и индивидуальны. Отчасти это обусловлено биологически. В прошлом многие ученые полагали, что физиологические половые потенции у всех людей одинаковы, поэтому чем раньше человек начинает половую жизнь и чем интенсивнее ведет ее, тем раньше его возможности будут исчерпаны. Современная сексология доказала, что единой, одинаковой для всех «нормы» интенсивности половой жизни не существует. Сила, частота и длительность полового возбуждения варьируют в зависимости от половой конституции человека, которая, по определению Г. С. Васильченко, представляет собой «совокупность устойчивых биологических свойств, складывающихся под влиянием наследственных факторов и

условий развития в пренатальном периоде и раннем онтогенезе; половая конституция лимитирует диапазон индивидуальных потребностей в определенном уровне половой активности и характеризует индивидуальную сопротивляемость в отношении патогенных факторов, обладающих избирательностью к половой сфере». Или, проще говоря, половая конституция определяет не только индивидуальные потребности и половую активность человека, но и его приятие либо неприятие каких-либо вариаций полового поведения.

Тип половой конституции мужчины впервые отчетливо проявляется в период полового созревания, причем в числе ее признаков фигурируют, в частности, возраст пробуждения полового влечения и возраст первого семяизвержения. Чем раньше начинается половое созревание, тем более бурно оно обычно протекает и тем быстрее заканчивается; позднее начало созревания обычно характеризуется и более вялым его течением. Рано созревающие мальчики не только раньше начинают, но и в последующие взрослые годы ведут более интенсивную половую жизнь. Рано созревающие женщины и в дальнейшем отличаются высокой сексуальной реактивностью. Эти индивидуальные различия очень велики, поэтому они диктуют необходимость дифференцированного, индивидуального подхода к подросткам и юношам.



Азбука для подростков, пап и мам

Зачем нужен секс, кроме размножения?

С биологической точки зрения больше ни для чего. Но за много веков эволюции человечество накопило огромный опыт существования в сексуальных отношениях, где много как положительного, так и отрицательного.

Положительное:

• чувство разрядки, снятия сексуального, эмоционального напряжения;

• чувство близости, безграничного доверия к партнеру;

• чувство взрослости, половой состоятельности у девушек и юношей;

• чувство нужности, привлекательности, ценности себя;

• чувство сопричастности, избавление от одиночества;

• чувство уверенности в решении важной проблемы – продолжения рода.

И много других хороших переживаний.

Отрицательное:

• секс без любви (по случаю, от отчаяния, из корысти, от скуки, из желания угодить – мотивов множество) приводит к разочарованию, неудовлетворенности, тревоге, неврозам;

• невежественность, нежелание знать о сексе при высокомерном к нему отношении («я и так все знаю») приводит не только к медицинским проблемам (ранняя беременность, венерические болезни, СПИД и пр.), но и к жизненным трагедиям, различным и многочисленным. Хочешь узнать каким – читай классическую литературу, заодно и про любовь узнаешь поподробнее.

Однако половая конституция непосредственно влияет только на физиологические потенции индивида. Характер его сексуально-эротических переживаний и привязанностей (выбор объекта, соотношение чувственности и нежности, длительность и сила привязанности) определяется не ею, а воспитанными свойствами личности и социальными условиями ее развития.

Наиболее изменчивыми являются социальные аспекты пубертата: возрастные темпы полового созревания и их совпадение во времени с теми или иными жизненными событиями: переходом в другую школу, завершением образования и т. д.

Возраст начала менструаций зависит также от ряда конкретных условий, в частности от изменения веса тела. У девочек-гимнасток и юных балерин, сознательно ограничивающих свой вес, менструации начинаются на год и даже на несколько лет позже, чем у остальных. Пубертатный статус иногда может как бы регрессировать. Девочки-подростки и юные девушки, страдающие нервно-психической анорексией (заболевание, наиболее характерное для девочек-подростков, испытывающих

болезненное желание похудеть и ограничивающих себя в еде или вовсе отказывающихся от нее), теряя свыше 15 процентов своего веса, перестают менструировать, и их гормональная секреция по ряду признаков возвращается к препубертатному типу. В том же направлении, даже при сохранении веса, может воздействовать психический стресс. Например, у некоторых школьниц в период экзаменов менструальные циклы становятся нерегулярными, короче или длиннее, чем обычно.

Чрезвычайно важна субъективная, психологическая сторона дела: как сам подросток воспринимает, переживает и оценивает пубертатные события (менархе, ночные поллюции, изменение телесного облика), подготовлен ли он к ним, вызывают ли они испуг или радость и т. д. Это зависит как от социальных условий развития, включая половое просвещение, так и от индивидуальных особенностей подростка. К сожалению, эти факторы, особенно у мальчиков, очень плохо изучены. Между тем без учета самосознания объективные данные о физическом развитии и сексуальном поведении подростков лишены реального психологического смысла и часто интерпретируются произвольно.

Навыки полоролевого поведения

В подростковом возрасте интерес к половым вопросам резко возрастает. Начинается процесс полового созревания, который, безусловно, накладывает отпечаток на поведение подростка. Но происходит не только физическое созревание, но и заметное созревание ребенка как личности. Появляются первые признаки самоконтроля и саморегуляции поведения. Половое влечение у подростков приобретает вполне определенную направленность, что проявляется в изменении характера их поведения в присутствии представителей другого пола.

Например, девочки начинают разговаривать преувеличенно громко с особыми интонациями, обнимают одна другую, шепча на ухо секреты. Появляется первое женское кокетство, цель которого – привлечь к себе внимание (причем половое поведение женщины сложнее и разнообразнее поведения мужчины). Наряду с кокетством проявляется и другая реакция, связанная с половым влечением у девочек, – застенчивость, а также близкая к ней стыдливость.

Степень развития чувств, связанных с половым поведением, зависит от индивидуальных особенностей ребенка, от атмосферы в семье. У каждого человека постепенно складывается модель

(внутренняя, идеальная) представителя другого пола, с которой сравнивается конкретный человек. В некоторых случаях наступает состояние влюбленности, которое подростки переживают очень остро.

Дисгармоничный характер подростковой сексуальности

Сексуальность подростка носит дисгармоничный характер. Между его эмоционально-психологическим и физическим развитием существуют противоречия. Подросток, как правило, обуреваем желаниями, фантазиями и мечтами сексуального характера.

В начале полового созревания у подростков формируются своеобразные отношения, которые можно определить как платоническую влюбленность, окрашенную романтически возвышенным чувством. Лишь впоследствии, с завершением процесса полового созревания, пробуждаются специфические сексуальные эмоции, проявляется половая активность и формируется зрелое половое сознание, с развитием которого тесно связано и формирование либидо.

Либидо – это стремление к половой близости. Выделяют следующие стадии его формирования:

Романтическая (*платоническая*) *стадия* у мальчиков-подростков характеризуется фантазиями, в которых совершаются воображаемые подвиги в честь идеализируемого объекта первой влюбленности. У девочек-подростков прослеживается стремление нравиться, обращать на себя внимание, появляются фантазии о бескорыстной заботе со стороны прекрасного и храброго «рыцаря». Значение этой стадии в формировании либидо – в возвышении физиологического инстинкта до истинно человеческой любви. Переживания первой влюбленности наполняют эту стадию яркими и незабываемыми чувствами.

Эротическая стадия выражается в стремлении к нежности и ласкам. Эта стадия длительное время определяет женскую сексуальность, а у мужчин довольно быстро сменяется потребностью в сексуальной разрядке.

Сексуальная стадия во многом определяет особенности подросткового возраста у юношей. Прежде всего это феномен так называемой подростковой гиперсексуальности, проявляющейся в повышенной половой возбудимости у мальчиков: в частых эрекциях, необузданных эротических фантазиях, мастурбации. Важно отметить две особенности подростковой и юношеской сексуальности: во-первых, экспериментальный характер

сексуального поведения; во-вторых, эротические потребности и интересы опережают развитие эмоциональной сферы и навыков общения, от которых во многом зависит возможность сочетания физической близости с психологической (духовной) близостью и взаимопониманием.

Экспериментальный характер сексуальности подростков

Важная особенность подростковой и юношеской сексуальности – ее «экспериментальный» характер. Открывая свои сексуальные способности, подросток с разных сторон исследует их. Ни в каком другом возрасте не наблюдается такого большого числа случаев отклоняющегося, близкого к патологии поведения, как в период между двенадцатью и пятнадцатью годами.

От взрослых требуются немалые знания и такт, чтобы отличить действительно тревожные симптомы, требующие квалифицированного медицинского вмешательства, от внешне похожих на них и тем не менее вполне естественных для этого возраста форм сексуального «экспериментирования», на которых как раз не следует фиксировать внимание, чтобы нечаянно не нанести подростку психическую травму, внушив ему мысль, что у него «что-то не так». Если нет уверенности в том, что вы действительно понимаете суть дела и можете помочь, необходимо неукоснительно руководствоваться первой заповедью старого врачебного кодекса: «Не навреди!»

Сексуальность и личностные особенности подростка

Современные юноши и девушки начинают половую жизнь значительно раньше, чем их сверстники в прошлом.

Стиль половой жизни во многом зависит от типа личности. Экстраверты раньше интровертов начинают половую жизнь; они чаще, с большим количеством партнеров и в более разнообразных формах имеют сексуальные контакты; придают больше значения эротической любовной игре, быстрее привыкают к сексуальным стимулам и потому больше ориентированы на смену партнеров, ситуаций и т. д. Экстравертам легко дается сближение с лицами противоположного пола, они более гедонистичны, получают больше удовлетворения от своей сексуальности и не испытывают в связи с ней тревог или сомнений. Сдержанные и заторможенные интроверты склонны к более индивидуализированным, тонким и устойчивым отношениям, что часто сопряжено с их

психологическими проблемами и трудностями.



Азбука для подростков, пап и мам

Как начитаются сексуальные отношения?

Нормальные сексуальные отношения начинаются как дружеские с элементами любовных. Выбирая партнера, человек должен быть уверен в его физической привлекательности, то есть юноше девушка должна казаться красавицей, а для девушки юноша должен выглядеть как герой из ее мечты. Именно не быть, а казаться, потому что в любовных отношениях у каждого свое представление о прекрасном. Во-вторых, партнер должен восприниматься как эмоциональное благополучие («мне с ним хорошо»). В-третьих, непременный элемент дружбы: общие интересы, одинаковые взгляды на жизнь, схожие правила.

При этих трех условиях возникает потребность в еще большей близости, желание проникновения в жизнь партнера на всех уровнях и его присутствия в своей жизни. Вершиной таких отношений и является секс.

Возникновение сексуальных отношений по причине сильного физиологического влечения ведет к разочарованию, неудовлетворенности («все хорошо, но чего-то не хватает»). Возникает ложный вывод: проблема не во мне, а в партнере. Меняется партнер – усиливается неудовлетворенность. Если не сменить посыл в выборе сексуального партнера, возникнут проблемы под названием «сексуальные патологии».

Старайтесь придерживаться правила: поводом для сексуальных отношений может быть только ЛЮБОВЬ.

Особую группу представляют подростки психотического типа. Они отличаются высокой половой возбудимостью, не признают социальных и моральных ограничений, однако они редко

удовлетворены своей половой жизнью, часто склонны к девиантному поведению, включая групповой секс; их установки отличаются грубой биологизацией пола, в противоположность «интровертным» романтическим ценностям. Невротики часто имеют сильное влечение, но не могут удовлетворить его из-за сильного чувства вины и тревоги по поводу своей сексуальной жизни, а также трудностей в общении. Сексуальность часто кажется им опасной и отвратительной, а собственные влечения – ненормальными. У этих людей чаще всего встречаются такие психосексуальные проблемы и нарушения, как аноргазмия (неспособность испытывать оргазм) и фригидность (сексуальная холодность) у женщин, преждевременное семяизвержение и импотенция – у мужчин.

Половая идентификация и подражательность

Многое в поведении подростков и юношей зависит от того, как они представляют свою половую роль. Наряду с подлинными увлечениями, во взаимоотношениях юношей и девушек много надуманного. Влюбленность, ухаживание, обмен записочками, первое свидание, первый поцелуй важны не только и не столько сами по себе, как ответ на собственную внутреннюю потребность старшеклассника, сколько как определенные социальные символы, знаки взросления. Как младший подросток нетерпеливо ждет появления вторичных половых признаков, так и юноша ждет, когда же он наконец полюбит. Если это событие запаздывает (а никаких возрастных норм здесь не существует), он нервничает, иногда старается заменить подлинное увлечение придуманным и т. д.

Зависимость от референтной группы

Игровой характер подростковых ухаживаний очевиден. Но и для старшеклассников собственные переживания, воспринимаемые в свете стереотипной половой роли, на первых порах иногда важнее, чем объект привязанности. Отсюда постоянная оглядка на мнение сверстников собственного пола, подражательность, хвастовство действительными, а чаще мнимыми «победами» и т. д. Влюбленности часто напоминают эпидемии: стоит появиться в классе одной паре, как влюбляются все, тогда как в параллельном классе по-прежнему спокойно. Объекты увлечений также нередко вызывают интерес многих,

поскольку общение с популярной в классе девушкой (или юношей) существенно повышает собственный статус среди сверстников. Даже интимная близость нередко бывает у юношей средством самоутверждения в глазах сверстников.

Психосексуальные установки и ориентации

Одна из самых сложных проблем психосексуального развития в подростковом и раннем юношеском возрасте – формирование сексуальной ориентации, то есть системы эротических предпочтений, влечения к лицам противоположного (гетеросексуальность), своего собственного (гомосексуалъность) пола или обоих полов (бисексуальность).



Секреты психологии

Для большинства подростков гомосексуализм – преходящий опыт. Это часть переходного периода. Опыт нарциссизма. А не опыт гомосексуальности. Ты вместе с самим собой. Средство познания ощущений со своим двойником, но это еще не отношения производителей потомства. Отношения на уровне эпидермиса, касание, а не настоящий контакт.

Франсуаза Дольто

Почему среди подростков распространены гомоэротические чувства и контакты? Ранние сексологические теории были склонны объяснять их особенностями самой подростковой сексуальности, полагая, что существует особый период «подростковой интерсексуальности», когда сексуальная возбудимость очень велика, а объект влечения еще не определился. Такого мнения и сейчас придерживаются некоторые психиатры. Но возрастные рамки этого периода (от семи-восьми до пятнадцати-шестнадцати лет) слишком неопределенны и расплывчаты.

З. Фрейд связывал гомосексуальность с изначальной

бисексуальностью человека. Окончательный баланс гетеро– и гомоэротических влечений складывается, по Фрейду, только после полового созревания. У подростка этот процесс еще не завершен, поэтому латентная (скрытая) гомосексуальность проявляется, с одной стороны, в прямых сексуальных контактах и играх, а с другой – в страстной дружбе со сверстниками собственного пола.

Сейчас такая точка зрения кажется упрощенной. Отрочество и ранняя юность – время, когда личность больше всего нуждается в сильных эмоциональных привязанностях. Но как быть, если психологическая близость с лицом противоположного пола затруднена собственной незрелостью подростка и многочисленными социальными ограничениями (насмешки товарищей, «косые взгляды» учителей и родителей), а привязанность к другу своего пола ассоциируется с гомосексуальностью?

Взаимоотношения подростка с лицами своего и противоположного пола нужно рассматривать в общей системе его межличностных отношений, которые, конечно, не сводятся к сексуально-эротическим. Хотя разные виды эмоциональных привязанностей взаимосвязаны и одна из них может предшествовать и подготавливать рождение другой, они принципиально не сводимы друг к другу.

Оценивая потенциальные или явные эротические контакты между подростками, нужно помнить и о ситуативных факторах. Для десяти-двенадцатилетних подростков почти повсеместно характерно половое разделение (сегрегация) игровой активности мальчиков и девочек. Большая фактическая доступность сверстника своего, нежели противоположного, пола дополняется сходством интересов и значительно менее строгими табу на телесные контакты. Поэтому гомосексуальные игры встречаются у них чаще, чем гетеросексуальные. Уменьшение половой сегрегации, вероятно, даст иное соотношение.



Секреты психологии

Что делать, если подросток сообщил вам о своей гомосексуальности? Самое лучшее, что вы можете сделать, – выслушать его. Постарайтесь понять, о чем он или она на самом деле вам говорят. Попросите подростка рассказать вам о своих чувствах и о том, что он думает о своей сексуальной ориентации. Некоторые подростки могут попросить вас о помощи, поскольку не могут четко определить свою сексуальную ориентацию; другие просто сообщают вам то, что им уже давно известно. И еще одна важная вещь: любите своего ребенка. Это тот же самый подросток, каким он был пять минут назад, до того, как сказал вам о своей гомосексуальности. Скажите ему, что вы его любите. Скажите ему, что вы будете его поддерживать. И спросите, как вы можете помочь.

Дебра Хаффнер

Сексуальные игры со сверстниками, раздевание, ощупывание половых органов, взаимная или групповая мастурбация, если в них не вовлечены взрослые, не считаются в мальчишеских компаниях чем-то страшным или постыдным. У девочек выражения нежности – объятия, поцелуи – вообще не табуируются, а их потенциальные эротические обертоны большей частью не замечаются. Неудивительно, что пробуждающаяся чувственность на первых порах нередко удовлетворяется именно этим путем.

В случае, когда у взрослых появляется мысль о том, что сын или дочь стали чрезмерно обращать внимание на представителей своего пола, не следует ставить поспешный «диагноз» и устраивать «разборки». Не говоря уже о том, что никакой катастрофы не происходит: даже если вы правы в своих ощущениях и тревогах – такт и внимание к своему ребенку, толерантность и принятие его любым – единственный пусть к сохранению его психологического (а порой и физического) благополучия.

Половые различия в формировании сексуальной ориентации

Процесс формирования сексуальной ориентации у мужчин и женщин протекает неодинаково. Мальчики, у которых раньше пробуждаются эротические чувства и половая роль которых допускает и даже требует явных проявлений сексуальности, раньше начинают подозревать о своей психосексуальной

необычности и раньше начинают половую жизнь, как правило, в гомосексуальном варианте. У девушек сексуальная ориентация формируется позже; первое увлечение, объектом которого обычно бывает женщина на много лет старше, переживается просто как потребность в дружбе, а гомосексуальному контакту часто предшествуют гетеросексуальные связи.



Секреты психологии

Некоторые родители решают, что могут «исправить» гомосексуального подростка при помощи терапии. Терапия не может изменить сексуальную ориентацию, так как гомосексуализм – это не болезнь. Он не требует лечения, и изменить его невозможно, а терапия, направленная на «исправление» гомосексуалистов, может нанести вред.

Дебра Хаффнер

Длительность этого процесса зависит как от социальных условий, так и от индивидуальных особенностей. Пик практического сексуального экспериментирования в разных направлениях приходится на допубертатный возраст и начальный период полового созревания. Но психологически наиболее драматичен юношеский возраст. Анализируя свои переживания, юноша с гомоэротическими наклонностями обнаруживает свою непохожесть на других. Это порождает у него острый внутренний конфликт, чувство страха и одиночества, мешая установлению психологической близости с другими людьми и усугубляя свойственные этому возрасту психологические трудности. Некоторые юноши пытаются «защититься» от гомосексуальности экстенсивными, лишенными эмоциональной вовлеченности гетеросексуальными связями: но чаще всего это лишь обостряет внутренний конфликт. Психическое состояние и самочувствие юношей с незавершенной психосексуальной идентификацией значительно хуже, чем у тех, кто так или иначе завершил этот процесс; такие юноши больше нуждаются в психотерапевтической

помощи, чаще совершают попытки самоубийства и т. д.

Что требуется от взрослых

Положение взрослого, сталкивающегося с какими-то необычными проявлениями юношеской сексуальности (хотя большей частью они проходят втайне и остаются незамеченными), чрезвычайно сложно. От него требуются специальные знания и человеческий такт.

Нужно уже в младшем дошкольном возрасте обращать особое внимание на детей, игровое поведение или телосложение которых не соответствует стереотипам маскулинности и фемининности и которые из-за этого подвергаются насмешкам сверстников. Это внимание должно быть тактичным, незаметным и направленным не на отделение ребенка от окружающих, а на повышение его самоуважения и улучшение коммуникативных навыков.

Очень важно также систематическое самовоспитание родителей, особенно матерей, которым нужно контролировать себя, избегая чрезмерной опеки и «занянчивания» мальчиков. Мотивировать это следует общими соображениями о развитии самостоятельности и общительности ребенка (мы намеренно избегаем использование сексопатологических терминов, которые способны породить в семье атмосферу страха и подозрительности). Не нужно также запугивать подростков действительными и мнимыми опасностями гетеросексуальных связей.

Взрослые должны полностью отдавать себе отчет в том, что интимные эротические переживания подростков и юношей находятся практически вне сферы контроля, а повышенный интерес к ним со стороны взрослых большей частью имеет отрицательные последствия. Разумеется, в окружении детей и подростков, особенно в пионерлагерях и интернатах, не должно быть взрослых с выраженными гомосексуальными наклонностями; когда такие ситуации обнаруживаются, их нужно разрешать по возможности негласно, без публичных скандалов и вовлечения в них массы детей. Сексуальные игры самих подростков и юношей следует прекращать тактично, апеллируя к правилам приличия, бытовым условностям и т. д., но ни в коем случае не запугивая и не наклеивая страшных ярлыков, патогенное влияние которых может оказаться значительно сильнее, чем пережитый сексуальный опыт. Особенно важно не допускать актов насилия и унижения человеческого достоинства.

Сексуальная ориентация в большинстве случаев не является делом свободного выбора, изменить ее чрезвычайно трудно, а то и вовсе не-возможно. Это обязывает взрослых быть прежде всего гуманными, толерантными, чрезвычайно деликатными и помнить, что за сексуальными проблемами всегда стоят проблемы человеческие.

Вопросы сексуального воспитания

Родителей всегда интересуют возрастные нормы полового поведения: когда ребенок начинает интересоваться вопросами пола, в каком возрасте он впервые влюбляется, когда подросток или юноша вступает в первую половую связь и т. д. Общего ответа на эти вопросы быть не может. Не говоря уже о том, что одно и то же событие (например, поцелуй) может иметь в разном возрасте совершенно разный психологический смысл. Что касается статистических норм полового поведения, то они неодинаковы в разных социальных средах (некоторые данные приведены в части I).

Урбанизация, акселерация, научно-техническая революция, усложнение процессов воспитания, большая, чем прежде, автономия подростков и юношей от родителей, женское равноправие, большая доступность информации по вопросам пола и появление эффективных контрацептивов (противозачаточных средств) способствуют более раннему началу половой жизни и либерализации половой морали. Эти сдвиги отмечены всюду, где проводились систематические исследования. Подростковый цинизм коробит взрослых. Но надо учитывать, что обсуждение запретных вопросов (к ним относится не только секс, но многие другие телесные переживания) со сверстниками позволяет снять вызываемое ими напряжение и отчасти разрядить его смехом. В «смеховой культуре» взрослых также имеется много сексуальных мотивов. Стоит ли удивляться тому, что у подростка даже пестики и тычинки вызывают эротические ассоциации?

Поэтому совершенно ясно обнаруживается необходимость в создании системы полового воспитания.

Во-первых, необходимо снять словесные запреты. Подросток не должен нести наказание за употребление слов, относящихся к сфере половых отношений. Не за мат и другие ругательства, а именно за сексуальную лексику, так как многие учителя относят к мату такие термины, как «влагалище», «член», «оргазм» и прочие подобные. Это не мат, это обычные слова, употребляемые сексологами, урологами и гинекологами. Подросток не нахватается раньше времени этих слов, если не

будет чувствовать, что это «запретные» или «нецензурные» выражения, за которые его могут отругать и которые несут отрицательное значение.



Секреты психологии

Разговор о противозачаточных средствах и презервативах может быть нелегким даже для самых прогрессивных родителей. Начиная такой разговор, вы тем самым признаете, что ваш сын или ваша дочь вовлечены в сексуальные отношения. Это может означать, что вам придется забыть о своих надеждах на то, что подросток подождет с сексом до брака – или, по крайней мере, до окончания школы. Однако говоря с подростком на эти темы, вы также показываете ему, что вы беспокоитесь о его здоровье и его будущем, и снижаете вероятность наступления незапланированной беременности или заражения венерическими заболеваниями.

Дебра Хаффнер

Во-вторых, обязательна открытость и искренность при разговоре на эту тему. Нельзя отмалчиваться, переводить разговор на другие темы, краснеть, смущаться, опять-таки выражать неодобрение – для подростков это верный признак «запретной» темы; не получив нужной информации, они сами пытаются найти ответы у своих «опытных» друзей-товарищей, которые в большинстве случаев и создают неправильный образ взаимоотношений полов вследствие своей неграмотности. В итоге получается «трудный», «испорченный» подросток, с которым всем вокруг много хлопот. Это не значит, что совет специалистов беседовать с подростком следует понимать буквально и вываливать на него все свои познания и опыт. Лучше, если информация, которую вы хотите передать подростку, будет органично включена в ситуацию общения; и конечно, нет ничего страшного в том, что вы не сможете исчерпывающе осветить сразу

всю тему – делиться своими соображениями нужно постепенно, соизмеряя их с возрастом ребенка, ситуацией общения и его запросом.

В-третьих, необходимы качество и подробность объяснения. Если подросток почувствует, что что-то недосказано или объяснено непонятно, то это, скорее всего, подвигнет его на самостоятельный поиск более подробных ответов, опять-таки могущих привести к печальным результатам.

В-четвертых, необходимо многоплановое половое образование. Это означает, что, предлагая знания в какой-то одной, конкретной области (физиология, социология, психология, анатомия), нужно понимать, что это лишь маленькая часть необходимой для полного понимания вопроса информации; сведения из одной области должны пересекаться с другой или логически вытекать из нее.

В-пятых, обучение основным навыкам, которые имеют целью дать ребенку понятие о правильных половых отношениях, должно быть ненавязчивым. Речь идет о навыках, связанных с личной гигиеной, сексуальной безопасностью, советами по уходу за собой – словом, обо всем том, что не может подтолкнуть подростка к неправильным выводам и неправильному отношению к противоположному полу, но научит его следить за собой и потому ощущать себя лучше физически и эмоционально.

Ранние половые отношения

Сегодня в большинстве случаев молодые люди начинают половую жизнь до брака, часто будучи еще школьниками. То, что раньше считалось позором (особенно для девушек) и держалось в строжайшем секрете, теперь стало нормой поведения, а порой даже предметом гордости.

Каковы же причины столь раннего вступления подростков в половые отношения? Нужно заметить, что для юношей и девушек они различны.

У юношей интимная близость часто является средством самоутверждения в глазах сверстников. Интерес к проблемам пола раньше появляется опять-таки у юношей, поэтому они оказываются более осведомленными и информированными, чем девушки. Наличие «теоретических» познаний о психосексуальных отношениях полов, естественно, вызывает любопытство и желание подростков применить их на практике и получить те чувственные удовольствия, о которых они узнают от более взрослых и опытных ребят. К тому же начало половой жизни позволяет не только удовлетворить физические потребности, но и почувствовать себя

взрослыми и независимыми, а также возвыситься в глазах сверстников. Нередко это ведет к преувеличениям и многочисленным рассказам о любовных победах.

В общественном сознании закреплено традиционное представление об ощущениях при первом половом контакте как о непременном удовольствии и наслаждении. Юноша физически действительно получает эти ощущения даже при первой близости (хотя духовно не всегда остается удовлетворен).

Большинство же девушек в первый раз не только не получают физического удовлетворения, но и испытывают негативные чувства: разочарование, беспокойство, неловкость, сожаление о содеянном, презрение к себе и/или к своему партнеру. Но это только часть сложностей, с которыми сталкивается девушка, вступая в первую интимную связь.

Хотя нам зачастую приходится слышать о том, что за нежелательные последствия ранних половых контактов оба партнера должны нести равную ответственность, на самом деле нередко все проблемы девушка вынуждена решать сама, а парень остается в стороне. Поэтому именно ей нужно со всей серьезностью отнестись к принятию такого решения. Но если девушки, вступая в ранние половые контакты, крайне редко испытывают приятные ощущения и вдобавок должны опасаться нежелательных последствий, что же заставляет их решаться на такие серьезные поступки?



Секреты психологии

Нравственные сексуальные отношения должны обладать пятью характеристиками. Отношения должны:

• быть основаны на обоюдном согласии;

• не быть связанными с эксплуатацией другого человека;

• быть честными;

• доставлять удовольствие обоим партнерам;

• быть защищенными от заболеваний, передающихся половым путем, а также от беременности, в случае если

партнеры занимаются вагинальным сексом.

> Если подросток не может сказать, что все эти критерии в его случае соблюдаются, скорее всего, он еще не готов к зрелым сексуальным отношениям, включающим в себя половой акт любого рода. Единственным способом определить, соблюдаются ли все эти критерии, является разговор с партнером.
>
> *Дебра Хаффнер*

Не будем останавливаться на рассмотрении тех ситуаций, в которых девушке просто не предоставляется возможность выбора: вступать или не вступать в интимную связь (речь идет о случаях изнасилования). Также темой для отдельного разговора является вступление девушки в сексуальные отношения в состоянии невменяемости: при алкогольном и наркотическом опьянении.

Рассмотрим те случаи, когда девушка имеет возможность все взвесить и принять обдуманное решение.

Попытка спастись от одиночества

Подростковый период – это время не только беспечное и беззаботное, но зачастую и время переживаний, волнений, разочарований и первых жизненных трагедий. Часто им, четырнадцати-шестнадцатилетним, кажется, что они никому не нужны. Их никто не понимает, их проблемы уникальны, и никто никогда в жизни не испытывал ничего подобного. Порой они чувствуют себя настолько одинокими и несчастными, что скорее готовы выдумать красивую историю, в которой они популярны и любимы и рассказывать ее близким друзьям, чем признаться в том, что на самом деле им так одиноко и тоскливо. А уж если вдруг девушка знакомится с симпатичным юношей, который говорит, что она ему нравится, она уже готова верить ему и рада, что нашла человека, которому небезразлична. И конечно, если он предлагает ей «переспать», она скорее ответит «да», чем «нет», чаще потому, что не хочет снова остаться одна.

К сожалению, именно так в большинстве случаев и происходит. Она опять одинока, покинута, несмотря на факт физической близости. Желание чувствовать себя популярной снова и снова толкает ее в самые разные объятия, но в результате оказывается, что секс без духовной близости не спасает от одиночества, а, наоборот, приносит разочарование. Такое поведение к тому же наносит ущерб ее репутации. Попытка

спастись от одиночества при помощи секса оказывается неудачной.

Попытка удержать любимого

Девушка, встречающаяся с парнем, вдруг начинает замечать его холодность, отчужденность и равнодушие. Она в тревоге: «Как же так? Я могу потерять его, а ведь я так его люблю… Что же мне делать?» Тем более что тот, кто сейчас для нее важнее всего на свете – ее «любимый», – предупредил: «Если ты наконец на это не решишься, нам придется расстаться».

Наивные и влюбленные по уши девчонки решаются на все, лишь бы не потерять *его*, и совершают очередную ошибку: отношения, построенные на сексе без духовного взаимопонимания, обречены на недолгое существование. Когда новизна интимной связи исчезнет, ничего общего у партнеров не останется.

Стремление быть «как все» (давление сверстников)

Порой девушка решается на «это» только потому, что все ее по-дружки, по их заверениям, попробовали. Конечно, свою роль здесь играет и некоторая доля любопытства, а еще – не хочется выделяться, отставать от других. Прежде чем принять такое серьезное решение, нужно знать, что темпы полового созревания подростков разные, поэтому если желание еще не пришло, совсем не обязательно спешить за другими. Это не только не доставит удовольствия, но даже может принести серьезный вред. Кроме того, не исключено, что захватывающие истории некоторых подружек – лишь плод их воображения, желание прихвастнуть, чтобы почувствовать превосходство над другими.



Секреты психологии

Восемьдесят пять процентов девочек и 76 процентов

мальчиков, обучающихся в классах с восьмого по одиннадцатый, утверждают, что являлись жертвами сексуальных домогательств. Шестьдесят шесть процентов мальчиков и 52 процента девочек-подростков признаются в совершении сексуальных домогательств по отношению к сверстникам. Типичный подросток одновременно является жертвой сексуальных домогательств и сам их совершает.

Дебра Хаффнер

Сопротивляться давлению сверстников трудно, особенно если это давление исходит от молодого человека. Его мотивы могут быть самые разные, например: «Докажи, что ты любишь меня»; необходимость проверки на сексуальную совместимость (после которой он исчезает); угроза, что найдет другую; давление на самолюбие («Ты несовременная», «больная» и т. д.); обещание сделать подарок и др. Быть может, после таких уговоров и давления девушка будет близка к согласию, тем более что отказать тому, кого любишь, очень сложно, особенно для юной девушки. Парень, настаивающий на интимном контакте, будет пользоваться этим, хотя на самом деле вряд ли любит девушку. Скорее всего, секс интересует его как спорт, удовлетворение физических потребностей. В подобных ситуациях нужно учиться отказывать, твердо и решительно говорить слово «нет».

Желание быть независимыми от родителей

Часто, особенно если в семье неблагополучные отношения, родители подозревают дочь в том, что она живет половой жизнью, хотя на самом деле это не так. В итоге постоянные подозрения, недоверие и оскорбления толкают ее на сексуальные связи, вызванные желанием мести, чувством обиды и несправедливого отношения к себе. Конечно, такие половые отношения не принесут ни физического, ни эмоционального удовлетворения, поскольку мотивируются враждебными чувствами, а не подлинным желанием.

Чем ниже возраст половых партнеров, тем меньше вероятность того, что причиной их связи будет являться любовь. В настоящее время любовь, к сожалению, является далеко не самым главным основанием для начала половой жизни. Во-первых, подростки еще окончательно не сформировались не только в физиологическом плане, но и, что особенно важно, в интеллектуальном и духовном. Однако такое развитие является

необходимым, чтобы испытать действительно настоящие, сильные чувства.

Во-вторых, и это распространено не только в среде подростков, в большинстве случаев на тех, кто в любви ищет чего-то большего, чем физическое удовлетворение, смотрят с насмешкой, как на белых ворон. Поэтому даже многие из тех, кто воспринимает любовь серьезно, как возвышенное романтическое чувство, стараются держать себя так, чтобы никто не заподозрил их в этом, не раскрыл их способностей к тонким чувственным любовным переживаниям. Особенно это свойственно парням, которые, стараясь скрыть свои волнения, связанные с первой влюбленностью, намеренно используют резкий, грубый тон, уличный жаргон и развязные манеры. Им кажется, что такое нарочито пренебрежительное поведение свойственно самоуверенным, бывалым знатокам, донжуанам, знающим толк в любви. Но если нет духовного контакта с партнером, то половая близость, особенно первая, не принесет удовлетворения. А именно первая интимная связь особенно важна, поскольку накладывает отпечаток на всю дальнейшую сексуальную жизнь.

Проблемы подросткового секса

У большинства людей понятия «половая жизнь» или «интимные отношения» ассоциируются с половым актом. Но это не совсем верное представление. Термин «половая жизнь» включает в себя весь спектр отношений между мужчинами и женщинами, связанных с различиями полов, в который входят поцелуи, объятия, эротические фантазии, флирт, мастурбация, разговоры об интимных отношениях и даже ожидание любимого человека.

Для большинства людей важно иметь любящего и любимого человека, быть ему нужным, необходимым. Но влечение женщины к мужчине более психологично, поэтому прикосновения и ласки для нее иногда значат больше, чем половой акт, совершить который гораздо проще и быстрее, чем добиться любви.

Первая сексуальная связь сама по себе вызывает массу волнений и переживаний. Бояться этого может не только девушка, но и парень, которому в не меньшей степени свойственны стыдливость и неуверенность в себе.

Для начала половых контактов особенно важным является создание спокойной романтической обстановки. Но если родители подростков – люди консервативные и ни в коем случае не позволят вообще «этим» заниматься, а тем более у себя дома, это будет одним из осложнений для сексуального общения

подростков. Решат ли они заняться сексом дома в отсутствие родителей, возьмут ли ключи от квартиры друзей или, в крайнем случае, займутся этим в другом, менее подходящем месте, они будут чувствовать себя неуютно и напряженно, что не позволит им расслабиться и сосредоточиться друг на друге и на своих чувствах и ощущениях.



Секреты психологии

Первый половой акт почти всегда разочаровывает, особенно с партнером того же возраста, который делает это потому, что так делают другие, чтобы пройти через это самому, не потому, что его к этому привела потребность, а потому, что это притягательно – в поисках общения, совместного удовольствия. Для юных это определенный ритуал принятия в свою среду. Все реже и реже случается так, когда к первому опыту подростков склоняет тот или та, что старше.

Мальчики более озабочены своей «потенцией», чем чувственными играми. Девочки наоборот.

Да и значение девственности потеряло сейчас свой смысл. В прежние времена девушка, выходившая замуж недевственной, теряла свою ценность. В наше время девушка относится к первым сексуальным отношениям как к утверждению собственной личности.

Франсуаза Дольто

Страх быть застигнутыми врасплох, в самый неожиданный момент, будет являться мощным негативным фактором для обоих партнеров. Звук приближающихся шагов, поворачивающегося в замочной скважине ключа, голоса вдруг вернувшихся родителей могут надолго отбить у подростков желание сексуального общения. Хуже того, если первый опыт оказался неудачным, это может вызвать подозрения в собственной неспособности получить удовольствие от секса. Первая сексуальная неудача вызывает больше тревог и переживаний у юношей, поскольку для девушек

отсутствие сексуального удовлетворения при первой связи является едва ли не нормой. После первого «провала» парень будет бояться повторить его снова и начнет избегать девушек, опасаясь подтвердить свои подозрения. Проблема может быть решена либо при помощи понимающей и сопереживающей партнерши, либо при помощи специалиста-профессионала – психолога либо сексолога.

Для первого сексуального контакта, таким образом, очень важно выбрать место, обстановка в котором позволила бы подросткам почувствовать себя относительно спокойно и раскрепощенно. Если оба партнера молоды и неопытны, создать благоприятную обстановку поможет приглушенное интимное освещение, медленная романтическая музыка, легкий запах духов, но ни в коем случае не алкоголь. Алкогольное опьянение действительно снимает напряжение и помогает расслабиться, но в то же время оно притупляет остроту чувственных ощущений. Кроме того, партнеры в таком состоянии могут потерять контроль над собой и забудут о средствах предохранения.

Подростков в момент сексуальной связи также могут беспокоить мысли о неприятных последствиях – например, таких, как возможность заразиться венерическими заболеваниями (если для одного из партнеров это не первый интимный контакт), риск беременности партнерши, страх разоблачения и скандал с родителями.

При половом контакте партнеры не всегда достигают оргазма, особенно девушки. Одной из причин этого является скованность, закомплексованность и отсутствие опыта. Подростки еще только начинают изучать и фиксировать наиболее возбудимые участки своего тела, особенно приятные, возбуждающие ласки и прикосновения. И уж конечно, они едва ли знают, как доставить удовольствие партнеру, а обсуждать эти темы считают неудобным, стесняются. Лучшим помощником в этой ситуации будет искреннее и взаимное желание доставить друг другу удовольствие, и тогда первый опыт сексуального общения оставит в памяти приятные и теплые воспоминания, даже если не все получилось так, как представлялось.

Некоторым подросткам и молодым мужчинам свойственна гиперсексуальность, то есть переоценка значения сексуальной стороны взаимоотношений партнеров. Ради получения удовольствий и полового экспериментирования они готовы раздавать клятвы и легкомысленные обещания, в которые сами часто верят до тех пор, пока не добьются своего. Они словно загипнотизированы своими сексуальными желаниями. Конечно, их отношения к женщине отличаются нестойкостью,

непостоянством, поэтому их обещаниям и уверениям в любви не стоит доверять. У таких мужчин потенция может стать главной ценностью в жизни и определять весь ее смысл, а снижение или отсутствие потенции становится настоящей жизненной трагедией. Душевными качествами партнерши они, как правило, не интересуются, да это им и ни к чему. Их привлекает лишь игра в секс, которая опустошает внутренний мир, делает мужчину развязным, грубым, циничным, не способным на глубокие душевные переживания. Гиперсексуальные партнерши также редко бывают удовлетворены сексуальными отношениями с одним человеком. Они легко вступают в случайные связи, не заботясь об этической стороне взаимоотношений. Это ведет к разочарованию в контактах с противоположным полом, сведению таких контактов к узкофизиологическим, пресыщению и циничному взгляду на противоположный пол.

Перечислить все нюансы и аспекты проблем, возникающих в связи с половым созреванием, в небольшой статье очень сложно. Кроме того, очевидно, что большая часть этих проблем скорее психологического, а не физизиологического плана. А потому именно взрослым, и в первую очередь родителям, имеет смысл обратиться к книгам и статьям некоторых авторов, чьи работы помогут ответить на вопросы, оставшиеся здесь не освещенными. Прежде всего это книги и другие работы И. С. Кона, А. В. Мудрика, а также книга Вл. Шахиджаняна «Тысяча и один вопрос про “Это”». О том, как общаться с вашим ребенком на темы, связанные с сексуальностью и сексом, вы можете прочитать в книге Д. Хаффнер «От первых свиданий до взрослой жизни».

Для того чтобы понимать своего подростка и в целом проявления подростковой сексуальности, вашего собственного родительского опыта может оказаться недостаточно. Читая книги и статьи психологов и сексологов, работающих с подростками и знающих ситуацию «изнутри», вы не только получите расширенное представление о многих вопросах, но и отыщете массу возможностей обсудить разные аспекты темы с вашим повзрослевшим ребенком.

Подростковый досуг

В этой части книги речь пойдет о том, что зачастую лежит за пре делами нашего родительского понимания. Чтобы иметь возможность хотя бы примерно представить, чем живет ваш ребенок, почему дочь просит кровать-гробик, почему сын стрижется как девочка, почему соседский ребенок выглядит как попугай, а дочь подруги увешивает себя килограммовыми цепями, необходимо для начала понять, что же такое «субкультуры» и откуда они берутся.

Любая субкультура – это сообщество. Это всегда часть традиционной культуры, ее ветвь. Она не противоречит укладам и ценностям основной культуры, но может отличаться от нее языком, одеждой, манерой поведения.

Фундаментом для образования субкультуры может стать, например, музыка, или спорт, или любое другое увлечение.

Вы смотрели фильм «Стиляги»? Если вы совершенно не знакомы с субкультурами, то начните с просмотра этого фильма. В фильме показана жизнь обычной молодежи 1950-х годов, которая жила так же, как и миллионы других жителей СССР, работала, училась, разгружала по ночам вагоны и беспрекословно подчинялась системе. В противовес ей (как молодежи, так и всей системе) появилась некая группа людей, отличающихся от остальных музыкой, которую они слушали, одеждой, в которую одевались, манерами поведения. Эта группа людей стала именовать себя «стиляги». Они, стиляги, были уверены, что копируют американский стиль жизни: используют сленг (язык), заимствующий английские слова, носят яркую, броскую одежду, слушают запрещенный тогда в России рок-н-ролл. Субкультура стиляг, конечно же, могла появиться только в те времена в СССР. Как протест, как вызов серой жизни, режимности, как попытка выделиться из толпы. В конце фильма один из главных героев говорит о том, что на самом деле в Америке, на которую так ориентировались стиляги, никаких стиляг нет. Он говорит, что если бы кто-то в таком виде вышел на Бродвей, его бы через два квартала забрали в психушку. Да и другие герои хотя и остались верны некоторым идеалам субкультуры, в силу обстоятельств обыденной жизни ее переросли. Но и в фильме, и в реальной жизни того времени на базе существовавшей тогда традиционной системы ценностей появилось ответвление – субкультура стиляг, заявившая о возможности советской молодежи выделяться и быть такими, какими они хотели бы видеть себя сами, а не кто-то другой.

Зачем подросткам субкультуры

Субкультуры существовали во все времена. И при царском режиме, и при советской власти. Только назывались они иначе. И законом преследовались строже. Оттого у людей старшего поколения устойчивая неприязнь ко всем движениям и объединениям.

> *Александра С.* Я в возрасте 14 лет как-то спросила свою бабушку, знает ли она, кто такие хиппи[9]. До сих пор помню ее реакцию. Бабушка замахала руками и, понизив голос почти до шепота, сказала: «Дурные люди, наркоманы». Мой отец оказался уже значительно лучше осведомлен. Он в общих чертах поведал мне об основных идеях этого движения. Но добавил, что сам лично считает их философию надуманной, демонстрации вымученными, а самих хиппи обозвал тунеядцами.

В наше время последователи субкультур не считаются ни революционерами, ни тунеядцами. В чем-то вызывающими – может быть. Но мы признаем возможность совместного сосуществования с представителями различных движений и объединений (если, конечно, их философия не агрессивна, а мы сами достаточно терпимы). Наши миры не противоречат друг другу, они параллельны.

Но непонятным остается вопрос: зачем создаются субкультуры? Зачем наши дети так упорно стараются подражать кому-то с весьма сомнительными, с нашей точки зрения, идеалами? Зачем вообще подросткам нужны миры, параллельные нашим? Неужели им недостаточно того мира, который мы им преподносим?



Секреты психологии

Понимать подростковую культуру и стать ее приверженцем – разные вещи. Подростки хотят, чтобы вы знали и уважали их культуру, но им вряд ли понравится,

если вы станете одеваться и вести себя как шестнадцатилетние.

Дебра Хаффнер

Оказывается, недостаточно. Ни одна заботливо нами созданная реальность не заменит ребенку собственного жизненного опыта. И чем старше ребенок, тем этот опыт должен быть многообразнее.

Мы провели опрос среди взрослых людей на тему: «Зачем подросткам субкультуры?». Самым частым был ответ: «Недостаток родительского внимания». И не важно, отчего он возник, этот недостаток внимания: из-за того ли, что родители нищие и вечно пьяные – или богатые и вечно занятые. Ребенок все равно будет пытаться привлечь к себе внимание. Только один из ста будет стараться учиться на одни пятерки и побеждать на олимпиадах, а остальные девяносто девять будут выделяться поведением, одеждой или чем-то еще. Так проще.

Арсен, 15 лет. Что вы привязались к панкам? Думаете, мы все – отбросы помойки? Я вот, пока был обычным, таким, как принято, – меня вообще никто не замечал. У меня брат малой болеет, родаки вокруг него прыгают, деньги все в него вбухивают. Все в классе в шмотках* дорогих с девайсами* электронными, а я как обсос* ходил в старье с нокией* древней. Я и сейчас как обсос, только с идеей. А потом мне косуху* друган отдал старую, я ирокез* выбрил и татуху набил. Я так в школу и заявился. У всех в глазах ужас был. Мне понравилось. Так и хожу. И пусть выгоняют из школы, из дома. Не пропаду.

Арсену пришлось повзрослеть довольно рано, в семь лет, когда родился младший брат. Появление младшего брата или сестры всегда требует от более старшего ребенка вмиг стать сознательнее, ответственнее. Все домочадцы начинают делиться на «больших» и «маленьких». И даже если «большому» всего три-четыре года, от него все равно ожидают понимания и взрослости. Что уж говорить, если младший рождается с проблемами в состоянии здоровья.

Мама Арсена рассказывала, что старший сын очень быстро стал помощником в непростом деле борьбы за здоровье маленького: он играл, гулял, кормил, менял подгузники, даже иногда вставал ночью, чтобы покачать кроватку и дать выспаться вымотанной матери. И все, казалось было благополучно, пока не

пришла пора влюбляться. Понравившаяся девочка отвергла ухаживания по причине отсутствия у Арсена средств на цветы и походы в кафе. «Он тогда впервые сорвался, – говорила мама. – Пришел из школы, швырнул сумку в один угол, мешок со сменкой в другой и стал обвинять нас. Он то плакал, то кричал, то бил кулаками в стену, то сползал спиной по стене, закрыв лицо руками. Хорошо, что у отца выходной был, он скрутил Арсена, влил в него успокоительное и стал спокойно выяснять, что произошло».

Родители тогда поняли, что теряют сына, стали уделять ему внимание, выдавать небольшие карманные деньги, подарили на день рождения модный телефон. Но существенно это ситуацию не изменило, подросток стремительно менялся. Начал грубить взрослым, перестал проводить время с младшим братом, иногда приходил домой ночью и пьяный. Начались проблемы в школе. Родители нашли хорошего психолога, но Арсен со словами: «Спохватились. Надо было раньше думать» – отверг предложенную помощь.

Казалось бы, всем понятно, что именно надо делать, чтобы такого не произошло: поровну делить свою любовь, заботу и внимание между всеми членами семьи. Покупая конфету младшему, купить жвачку старшему и шоколадку жене. Чмокнув в нос младшего, погладить по голове старшего и обнять мужа.

Если же раскол уже произошел, надо найти человека, который станет добрым примером для ребенка. Для некоторых таким примером становится школьный учитель, который, обладая авторитетом, ненавязчиво начинает вкладывать в голову подростка «правильные» мысли. Кто-то находит контакт с близкими родственниками (дядями, тетями, бабушками, дедушками) или с соседями, которые своей любовью, кажущимся легким отношением к жизни или, наоборот, личными примерами боли постепенно научают подростка видеть то, что скрыто от него застилающей глаза и разум обидой.



Азбука для подростков, пап и мам

Как объяснить родителям, что досуг детей закономерно отличается от досуга родителей?

Трудно объяснить очевидное, если люди с этим не согласны. Что Земля – круглая, сначала не поверил никто, хотя это было очевидно, если видеть, как исчезает на горизонте корабль. Вы не сможете им это объяснить, если они в это не поверят, а доказательства проигнорируют.

Отсюда два совета:

• пусть ваш досуг не будет «кислотным»;

• вспомните о своих мыслях по этому поводу, когда вырастут ваши дети.

В данном случае таким человеком стал одинокий сосед, который по одному ему известным причинам собирал таких вот обозленных на весь свет подростков. Сосед этот, бывший столяр, снимал гаражное помещение и приучал вольно шатающихся мальчишек к мужскому труду, а заодно умело подбирал нужные слова, чтобы нежные души зазвучали ладно. Арсену сейчас девятнадцать, он вернулся в семью, закончил колледж по профессии столяр-краснодеревщик, зарабатывает честные деньги, помогая родителям, заботится о брате.

Можно обратиться к некоторым видам досуга, например к восточным единоборствам. Как правило, преподаватели этих секций, помимо непосредственно боевого искусства, внушают мальчишкам определенную философию, характерную для конкретной дисциплины, учат выдержке, терпению, упорству. Для девочки таким досугом могут стать курсы шитья, когда за иголкой и ниткой ведется задушевный разговор с преподавателем, который может несколько сгладить острые углы и шипы подросткового восприятия действительности. А заодно девочка научится самостоятельно шить себе оригинальную одежду.

Чтобы колючий подросток отправился на занятия, не стоит ему указывать направление. Можно оставить визитку на столе или, разговаривая по телефону с подругой, невзначай обронить: «Не понимаю, и чего подростки так тянутся на это ушу». Если вашему ребенку свойствен дух противоречия, можно даже добавить: «Лично я – против всех этих сборищ и размахивания руками». И очень может быть, что ваш подросток начнет посещать эту секцию.

А вот пример обратной ситуации, когда материальное обеспечение на высоте, а родительского тепла не хватает.

Оля, 15 лет. Да нет, у меня нормальные родители. Мне и не хочется, чтоб они дома все время были. Вон, Катькины никуда не ездят, ей все запрещают. Я бы так не хотела. Правда, жалко, что мама не смогла на моем выступлении быть, но я же понимаю, что они деньги зарабатывают, чтобы у нас все было. Зато мы не ругаемся почти. Они как приедут, мы сидим и рассказываем, что да как. Они сначала злились, когда узнали, что я рок слушаю. Но сейчас у нас договор: могу ходить на концерты и тусы*, если не пью и не курю. И наркотики не принимаю, конечно. Зато они мне из командировок привозят диски и футболки. А раз привозят – значит, помнят обо мне в поездках.

«Раз привозят – значит, помнят обо мне». В этой фразе – всё: и любовь, и надежда, и боль. С момента интервью прошло чуть больше года. На сегодняшний день Оля – абсолютно самостоятельная личность. Готовится поступать в один из самых престижных экономических вузов, самостоятельно ведет домашнее хозяйство, умело распределяет средства, выделяемые родителями ежемесячно, поет в рок-группе. Наркотики не употребляет, не курит, отношение к алкоголю по-прежнему равнодушное. Но на вопрос: «О чем ты сейчас мечтаешь, Оля?» – девушка отвечает с грустью: «Я хочу стать маленькой».

Мы, будучи родителями, сами понимаем, что в погоне за материальным достатком можем потерять своих детей. Пример Оли – один из самых благополучных. Но неизвестно, как и когда он аукнется. Бывает, что, вырастая, взрослые «без детства» становятся кидалтами* и начинают в сорокалетнем возрасте собирать кукол, пытаясь компенсировать украденные у них детские годы. В случае Оли это годы, когда ее сверстницы еще наряжали кукол, а она, стоя в гипермаркете перед полками с бытовой химией, выбирала средство для мытья полов.

В противоположность недостатку внимания нельзя забывать и о его избытке. Гиперопека, то есть повышенный контроль со стороны родителей, рождают у ребенка протест. И чем чаще подростку говорят, что его друзья недостаточно хороши, тем сильнее он к ним будет тянуться.

Ирина, 17 лет. У моей подружки-эмо была такая проблема пару лет назад. Родители при виде розовой косой челки буквально упали в обморок, так что краску пришлось смыть, а перед вечерними гулянками она брала цветной лак для волос и у меня дома наводила такой марафет, что шок-рокер Мэрилин Мэнсон

обзавидуется. И чем больше ей все это запрещали, тем «красивее» она становилась. А потом родители стали чаще ездить в командировки, оставлять ее одну, и вскоре она стала делать более изящный макияж и прическу – тоже в эмо-стиле, но уже более по-взрослому, что ли. Так что зацикленность родителей на внешнем виде только вредит, так и получаются «девочки наоборот», живущие с девизом: назло маме отморожу уши.

Многие родители очень остро воспринимают яркие прически и макияж дочерей. Что делать, если дочь заявила о своей принадлежности к субкультуре эмо* (или какой-то другой) и выкрасилась (или только изъявила желание покраситься) в экстремальный и совсем неестественный цвет? Пороть? Уже поздно. И чревато более серьезными проблемами в отношениях с подростком, вплоть до его ухода из дома и (при определенных склонностях) суицида. Ругать? Можно. Но если уж вы это делаете, старайтесь быть спокойными и логически обосновывать свои запреты. Например, постараться объяснить, что вы недовольны поступком, что с зелеными волосами абитуриенту сложнее поступить в престижный вуз, что у людей предвзятое отношение к подобной внешности: придется отчаянно зубрить предметы, которые ведут пожилые учителя старой закалки.

Но самый лучший вариант – договориться. Пообщайтесь, постарайтесь выяснить, почему для подростка так важна зеленая голова. Что это: дань моде, средство повысить свой рейтинг среди сверстников, просто игра? Если для ребенка это так важно – позвольте ему иногда выглядеть так, как хочет он. Сейчас существуют лаки для окраски волос, смывающиеся шампунем. Можно договориться о том, что походы в школу и на официальные торжества – в социально приемлемом виде, а по выходным, на дни рождения или на танцы подросток вправе экспериментировать.

Если вы практикуете материальное стимулирование труда и успехов, можно предложить подростку самостоятельно зарабатывать средства для украшения своей персоны. Иными словами, закончил месяц учебы без троек – получи карманные деньги, убрал квартиру – заработал еще немного. Хочешь – иди с друзьями в кафе, хочешь – купи косметику или баллончик краски для волос. Таким образом подросток узнает цену деньгам и получит хороший стимул для прилежного обучения.

Даже если вам совсем не нравится, как выглядит ваш ребенок, постарайтесь не критиковать в целом его стиль. У этого стиля есть свои каноны, которых подросток должен

придерживаться. Однако если вы позволите себе лишь небольшие поправки: «Мне кажется, что тебе больше пойдет, если ты возьмешь вот эту помаду, попробуй, не понравится – сотрешь и накрасишь по-своему», – у вас будет шанс стать авторитетным советчиком для своей дочери. И тогда, собираясь на очередное мероприятие, она подойдет и спросит: «Ну, как я тебе, мам?»

А помните, как ответил Король (литературный персонаж бессмертного произведения Антуана де Сент-Экзюпери) Маленькому принцу: «Власть прежде всего должна быть разумной. Если ты повелишь своему народу броситься в море, он устроит революцию. Я имею право требовать послушания, потому что веления мои разумны». Хотите стильной прически у своего ребенка – отведите его к стилисту или посоветуйте качественную краску для волос, хорошую косметику. Иначе велик шанс, что в один из дней в вашем доме поселится чучело с паклей вместо волос и опухшим от аллергии на дешевую косметику лицом, что будет вредно не только для вашей нервной системы, но и для здоровья подростка, а значит, и для вашего кошелька.

> *Нина, 16 лет, панк.* Предыдущему поколению «лихих девяностых» было все можно, а нам – резко все нельзя. С чего бы это? Недавно взрослые придумали какие-то возрастные цензы на музыку, комендантский час, школьную форму, какие-то «концепции по нравственному воспитанию молодежи», а еще религиозные активисты вышли на улицы с пикетами против рок-концертов… Конечно, запреты – это же самое простое. Но бесполезное. Мы все сделаем по-своему. Это, если хотите, закон жизни: мы – нонконформисты, вы – конформисты. Так было и всегда будет, иначе развитие общества прекратится. Чем больше вы закручиваете гайки, тем быстрее у нас сорвет резьбу – это не я сказала, а учебник по физике.

Вспомните себя в подростковом возрасте. Чего вам хотелось тогда? Слушаться маму, учителей, сидеть зубрить уроки, носить серенькое платье до колен и ложиться спать в восемь вечера? Весьма сомнительно. Дерзкий стиль в одежде, острый язык, громкая ритмичная музыка – это то, что было, есть и будет модно. Если бы родители разрешали детям абсолютно все, человечество вымерло бы давным-давно. Но что получится, если запрещать абсолютно все, если руководить каждым шагом подростка? В случае послушания ребенка вы получите забитого маменькиного сынка в штанах, натянутых до подмышек (или «упакованного» в бренды), неспособного принять самостоятельное

решение, двигаться по жизни без маминых советов. Что будет с ним, когда не станет вас? На работе и в личной жизни будут появляться те, кому он не сможет противиться и кто сделает его несчастным. Но есть варианты куда более неприятного для матерей развития событий: «сорванная резьба», то есть протест, бессмысленный и беспощадный. В этом случае на лечение могут уйти годы. Но лучшим лекарством от него является профилактика. Человеку голова дана, чтобы самостоятельно соображать, принимать решения. Да, где-то споткнется, шишек набьет. Зато приобретет опыт, научится анализировать, предвидеть негативные последствия, принимать решения, что гораздо ценнее послушания, согласитесь?



Азбука для подростков, пап и мам

Как убедить взрослых в необходимости личного времени?

Заключить договор о режиме дня, где есть дела, нужные тебе, маме, папе, семье, школе. Согласиться и выполнять все, что нужно другим (в разумных границах, конечно). И с чистой совестью делать то, что нужно тебе, в специально отведенное для этого время. Жизнь в таком режиме снимет напряжение родителей и структурирует твое собственное сознание.

Пожалуй, основной причиной, по которой подросток нуждается в субкультуре, является *идентификация* (*самоопределение*).

Возьмите листок бумаги, ручку и напишите десять раз ответ на вопрос «Кто я?». Дайте 10 определений себя. Пишите первое, что приходит вам в голову, не старайтесь быть оригинальными… Получилось?

Теперь посмотрите на самые частые ответы людей разных социальных слоев в возрастной категории от двадцати пяти до пятидесяти лет:

• мама/бабушка/дедушка (социальные роли);
• директор/массажист/писатель/уборщица/музыкант/спортсмен (профессиональные);
• женщина/мужчина (половые);
• филателист/цветовод/меломан (по интересам);
• человек/личность/индивидуум;
• бабник/алкоголик/шопоголик/лентяй (недостатки).

Видите, сколько у нас социальных (общественных) ролей? А что может ответить школьник на вопрос «Кто я?». Попробуйте спросить своего ребенка. Все его определения будут самыми обычными, ничем не отличающими его от миллионов других девочек и мальчиков: ученик, сын или дочь, брат или сестра… Но если такой ответ по факту вмещает только то, что вы услышали от ребенка лет десяти (говоря «Я – Вася», он только это и имеет в виду), то у подростка подобный ответ лишь верхушка айсберга; невидимая и большая часть состоит из попыток идентификации, то есть определения себя как личности. Ответ на вопрос «Кто я?» в подростковом возрасте становится наиболее важным.

Самый простой способ идентифицировать себя с кем-либо – присоединиться к некой группе людей со схожими интересами. А поскольку любая субкультура – это сообщество, которое как раз объединяет людей со схожими интересами, подросток легко идентифицирует себя с его представителями.

> *Стас, 18 лет, альтернативщик*, студент факультета психологии.* Бунт против родителей – это абсолютно нормально, так даже дедушка Фрейд считал, да и Юнг ему вторил. Каждое новое поколение отрицает ценности старого, чтобы создать нечто свое – как всем нам кажется, уникальное и новое. Мои родители юристы и, как я считал в тринадцать лет, скучные люди, ничего, кроме кодексов, перед собой не видящие. Все разговоры за столом – о защите подсудимых и уголовных процессах. Для семиклассника это же тоска смертная. Другое дело – мой двоюродный брат, музыкант, играет джаз-рок. Он мне и дал в руки гитару. И, что называется, пошло-поехало…
>
> На меня повлияло желание общения. Чтобы не только «сынок, как дела в школе?», а поговорить с кем-нибудь по душам о том, что вправду интересно. У меня, как сейчас понимаю, была чистая компенсаторика: хотелось стать общительнее, смелее, интереснее. Новая музыка и друзья дали мне все это. И после этого как-то и

отношения с родителями улучшились. Получается, это не «предки» были скучными (они-то искренне любят свою работу), а я – до того как нашел свои интересы. Осознав это, увлекся психологией, поступил в университет. Оказывается, познавать себя – столь же интересно, как и сочинять забойные соляки.

Мы проводили интервью не только с подростками до шестнадцати лет (возраст, обозначенный в заглавии этой книги), но и с более старшими. Зачем? Во-первых, чтобы вы могли понять, что ваши сложности временны. А во-вторых, потому что человек более старшего возраста зачастую уже отчетливо осознает настоящие причины своих подростковых конфликтов. Иными словами, если спросить у четырнадцатилетней девушки, почему она стала панком, она ответит просто: «Нравится», или «Нравится музыка», или «Все друзья – панки». А в восемнадцать лет уже будет способна увидеть реальные сложности того времени: мама все время работала, девочке же хотелось привлечь мамино внимание, а может, ее обижали в школе и захотелось отгородиться. Хотя если человек не склонен к самоанализу или не готов признать истинные причины конфликтов, он может до конца жизни так и не осознать их. Разве пятнадцатилетний ребенок признается, что он «скучный»? Вряд ли. С этой позиции мнение восемнадцатилетних куда более объективно.

Есть весьма небольшой процент подростков, которые уже определились по жизни. Такие подростки, как правило, не увешивают себя знаками принадлежности к определенной группе. Вы никогда не встретите шахматиста в костюме, раскрашенном под шахматное поле. Максимум, у него найдется подаренный друзьями брелок в виде шахматной фигуры. Они не пьют пиво и не околачиваются без дела под вашими окнами. Они хорошо учатся и уверенно идут к намеченной цели. Такие подростки могут быть популярны или осмеяны – в зависимости от моды на их увлечение. Например, подросток, увлекающийся брейк-дансом* или роуп-джампингом*, сейчас, в наше время, будет скорее всего уважаем ровесниками. А вот другой, даже самый успешный скрипач или, скажем, подросток, отбивающий чечетку, может казаться сверстникам старомодным чудаком. Но если он найдет таких же «чудаков», как он сам, разве это плохо? Конечно нет! Любая субкультура (скрипачей, панков, художников или чечеточников) будет стимулировать совершенствование, творчество, поможет найти друзей, место в жизни, снять напряжение, понять свою значимость и самоутвердиться (ведь в группе единомышленников это сделать гораздо проще).

Ирина, 17 лет, гот. Так уж устроен живой человек, что, пока он ходит, дышит и мечтает, всегда найдется что пробовать и к чему стремиться… Всегда, а в юности особенно, все мы хотим найти себя и жить интереснее. А человек без интересов – это, в сущности, полчеловека. Он ест, спит, но как-то механически. И представьте: вдруг подросток что-то услышал, прочел или увидел – и проснулся новым человеком, мир вокруг стал ярче, сложнее, его хочется исследовать, покорять, проверять на прочность. Можно сказать, что подросток, находя субкультуру или хобби по вкусу, заново рождается как новая личность. У меня это перерождение произошло в четырнадцать лет, вампирская эстетика помогла мне осознать, что во мне дремлет не бесполое существо, а женщина, что однажды я тоже встречу своего «темного принца». Мне захотелось романтики, и я ее обрела в субкультуре готов*, где еще помнят, что парень – это рыцарь, а девушка – его дама сердца, пусть даже это сердце пока холодное, как свет луны.

Наши увлечения, хобби – это то, что помогает нам выжить, не погрязнуть в рутине. Как вы проводите свой досуг? Кто-то не представляет себя без автомобиля, мотоцикла, кто-то все выходные проводит в гараже, пытаясь реанимировать древний как мир «запорожец». Для других на первый план выходит общение с людьми, близкими по духу, посещение концертов, выставок, дружеские посиделки. Некоторые люди могут всю свою жизнь посвятить погоне за редкой маркой, значком. Нас много, мы все разные, и у каждого из наших детей тоже есть свое личное пространство, которое он в праве заполнять тем, что нравится ему. А нам остается быть терпеливыми. Это очень сложный, ответственный, переломный момент в жизни наших детей, а как следствие – и в наших, родительских жизнях. Если ребенка оттолкнуть в это время, то тоненькая связующая ниточка «ребенок – родитель» может оборваться. И тогда последствия будут катастрофическими. Если же ребенок будет по-прежнему уверен, что вы его любите, с синими ли волосами, в жутком ли черном плаще, с мечом ли за спиной – неважно, он непременно придет к вам. Сам. И еще не раз обнимет и скажет: «Мама, папа, я вас люблю».

Александра, 35 лет. Расскажу вам свою историю знакомства с субкультурами изнутри.

Период становления меня как личности серьезно затянулся. Есть дети, которые в старших классах уже

четко представляют свое будущее. Или хотя бы определились, в какую сторону двигаться. Мне же было все равно.

Мои родители не были алкоголиками, тунеядцами или неудачниками, вовсе нет. Мне повезло расти в полной семье, даже с некоторой с претензией на интеллигентность. Возможно, именно в этой претензии и было дело. Мы всегда жили с оглядкой «что скажут соседи, что подумают люди». Родители давили авторитетом, интеллектом, обязанностями… Но это я сейчас могу анализировать. А в то время меня просто не устраивала реальность. Поэтому, когда среди моих знакомых появились люди, предложившие другой мир, новый, интересный, свободный, я, не задумываясь, окунулась в него. Вот так я стала хиппи. Конечно, не хиппи в полном смысле этого слова. Я не пыталась изменить весь мир к лучшему, не жила в коммуне и не участвовала в мирных сидячих или лежачих демонстрациях. Мне вполне достаточно было моего маленького мирка. А в этом мирке появились любовь, друзья, общение, бисерные фенечки и мечты.

А спустя год меня побили. Разукрашенные девицы, увешанные крупными цепями, с радостными воплями «О, хиппи!» надавали мне тумаков. Ни за что. Просто так, запинали меня в грязь, разодрали солнечные фенечки и убежали. И мой маленький мирок рухнул. Нет, не было злобы, не было желания мстить. Но теперь я отгородилась. Спряталась за тяжелой броней косухи*, высоких шнурованных ботинок и цепей. Наверное, сердца моих родителей болезненно сжимались каждый раз, когда я красила волосы в зеленый, выбривала ирокезы, возвращалась домой пьяная или не возвращалась совсем. Я не стала другой. Я по-прежнему дружила, любила, общалась, познавала мир. Устрашающий антураж помогал мне найти таких же, как я: задавленных, закомплексованных, отгородившихся, но неимоверно жаждущих тепла и понимания. Рокеры*, металлисты*, панки*, нищие музыканты, наркоманы из супербогатых семей… Именно тогда я поняла, что чем брутальнее выглядит молодой человек, тем больше у него комплексов. Чем развязнее и разнузданней ведет себя девушка, тем сильнее ей хочется настоящей любви. И знаете, как же с ними было просто! Доверие и взаимопонимание достигались одной лишь улыбкой,

одним честным прямым взглядом в глаза. Мы согревали друг друга своей разностью и похожестью. И мы выходили с прокуренных флэтов*, и мы надевали маски и выглядели жестоко, агрессивно, опасно. А внутри, под броней, мы были совсем другими.

Чего боятся родители

Уважаемые подростки, если вы читаете эту главу в надежде найти общий язык с родителями, значит, все не так плохо. Те, кому все равно, никогда не станут тратить время на изучение подобной литературы. Помогите своим родителям понять, что ваша принадлежность к определенной субкультуре – это не криминал и не конец света.

Дорогие родители, если вы читаете эту главу в надежде найти общий язык с детьми, значит, у нас все получится. Давайте поможем нашим так внезапно повзрослевшим детям понять, чего мы боимся.

Александра, 35 лет. Двадцать лет назад я была на одной стороне конфликта, гонором, упрямством и духом противоречия причиняя боль любящим меня людям. Теперь же я оказалась на другой стороне, являясь матерью самого вредного на свете ребенка. Мне так хочется защитить, предостеречь свое чадо от всевозможных опасностей, но я понимаю, что это невозможно. Это то же самое, что заставлять своего ребенка спать в шлеме на случай, если вдруг потолок обвалится. Именно потому я с самого детства пытаюсь объяснить, почему мама так волнуется.

Фраза «Вот будут свои дети – поймешь» уже много веков доказывает свою безусловную правильность и… абсолютную психологическую непригодность. Если мы хотим, чтобы дети поняли, почему мы не отпускаем их, таких взрослых, на ночные дискотеки и бережем от прочих «надуманных» опасностей, надо давать более конкретные объяснения. Итак…

Все родительские опасения можно разделить на три группы:

1. Забота о здоровье.
2. Стыд перед окружающими.
3. Тревога за будущее ребенка.

Начнем по порядку.

Первое родительское опасение: забота о здоровье

В этом разделе мы рассмотрим три вида проявлений заботы о здоровье, которые вызывают самый значительный диссонанс в отношениях.

1. Родители заставляют тепло одеваться: носить шапку (на голове, а не в сумке), длинный свитер, теплые подштанники.

> *Диалог Анжелы и ее отца:*
>
> – Мне иногда кажется, что они готовы всю одежду из шкафа достать и на меня надеть. Ау, родители, мне жарко. Я молодая и горячая. Я хочу красиво одеваться. Кто на меня посмотрит, если я буду одета как эскимоска?
>
> – Умом надо выделяться, а не по… поясницей голой.

Конечно, девочкам хочется привлекать к себе внимание, хочется носить красивую одежду, подчеркивающую их фигуру. Хочется восхищенных взглядов. Даже если все в порядке с умом, то как им выделяться на улице? В данной ситуации решением может являться самостоятельный выбор одежды подростком. Не навязывайте своих вкусов. Какой смысл от самого красивого пальто, если оно будет висеть в шкафу? А вот если ребенку нравится теплая вещь, он непременно станет ее носить. Если девочка категорически отказывается носить шапку, компромиссом может стать покупка куртки с капюшоном. Пусть она лучше в капюшоне ходит, чем мерзнет вообще без головного убора. От переохлаждения тела ниже пояса может спасти качественное термобелье, которое обойдется в конечном итоге куда дешевле, чем дорогие лекарства.

> *Лариса, 13 лет.* Я ей объясняю, что меня девчонки засмеют в этой кофте. А она одно как заладит: «Ты девочка, тебе еще рожать, отморозишь придатки и почки, попомнишь мои слова, но будет поздно».

Уважаемые подростки, родители не смогут вложить вам в головы идею о том, что надо беречь свое здоровье. Не смогут они и потягаться с авторитетом ваших сверстников. Для кого-то уроком может стать болезнь после прогулки без шапки. Но есть и особо упорные, любящие наступать на одни и те же грабли. Есть такая поговорка: умный учится на чужих ошибках, не очень умный – на своих, а дурака ничего не учит. Каждый из нас сам решает, к какой категории себя отнести. Но если вас ничего не учит – не обижайтесь, что родители считают вас маленькими и несознательными. Хотите, чтобы к вам относились как к взрослым, ведите себя как взрослые. А шапка в сумке и тоненькая

косуха в минус двадцать – это не взрослость. Это зависимость от мнения друзей или подруг и неспособность принимать собственные адекватные решения.



Секреты психологии

В сущности, жизнь подростка состоит из того, что Камю называл «решимостью жить». Он должен то и дело предпринимать все новые и новые попытки жить, как будто этот период отрочества может длиться вечно. Это сизифов труд, ибо сознание подростка пробирается по туннелю.

И подросток не знает, где туннель кончается. Время для него состоит из огромных радостей и огорчений, столь же частых, сколь и недолгих. Думаю, эти страдания и радости накладываются на постоянно живущие в душе подростка недовольство и досаду: его настроение колеблется между депрессией и экзальтацией, это постоянный фон.

Франсуаза Дольто

2. Родители боятся субкультур из-за наркотиков, алкоголя и никотина.

Что мы думаем, увидев подростка с зеленым ирокезом? Хотим ли мы, чтобы наш ребенок подружился с таким? Скорее, мы чувствуем угрозу, сквозящую в его напускной пофигистичной* самоуверенности, и сразу вешаем на него ярлык «наркоман». А он всего лишь красит волосы и использует лак для волос. Неужели для этого необходимо принимать наркотики? Конечно нет. Да, нередко подростки, принадлежащие субкультурам, курят. Но ведь курят и те, кто не принадлежит никаким сообществам. Дерзкий внешний вид – способ вызывающей агрессию самозащиты. Курение и алкоголь – заявка на взрослость. И то и другое существует как в рамках субкультур, так и далеко за их пределами.

Павел, 14 лет. Год назад отец нашел у меня сигареты и заставил все их выкурить сразу при нем, а потом гонял меня по стадиону три часа, пока я не свалился без сил. С тех пор больше не курю.

Инна, 13 лет, анимешница.* Один раз я пробовала курить, нам мальчишки предложили, мы постеснялись отказаться. От рук так воняло, просто ужас! Мы их и травой терли во дворе, и влажными салфетками… Сестра все унюхала и пригрозила, что если еще хоть одна сигарета – все родителям расскажет и все мои костюмы увезет на дачу.

Любой взрослый человек понимает, что рано или поздно его ребенок непременно попробует алкоголь и сигареты. Наша задача сделать так, чтобы это не переросло в зависимость. Единого приема здесь не существует. На одних подействуют уговоры, на других – угрозы, третьих навсегда отвратят жуткие картинки сгнивших легких. Есть даже некоторые подростки, которых проймет деланое безразличие. Именно «деланое», так как это не игнорирование проблемы, а взывание к разуму: «Меня бесконечно печалит, что ты куришь, но ты взрослый, зарабатывай и покупай что хочешь: айпады, айфоны, сигареты». Но для последнего варианта необходим соответствующий родительский авторитет, признаваемый подростком.

Что же касается наркотиков, то у большинства подростков они вызывают животный ужас. Далее попытаемся разобраться, какие именно обстоятельства вынуждают ребенка пересечь запретную черту.

Субкультуры и наркотики – понятия не тождественные. Как в любой культуре есть люди порядочные, а есть непорядочные, так и во всех субкультурах есть нормальные люди, а есть наркоманы и алкоголики. Ниже вы прочитаете реальные признания двух людей, которые в подростковом возрасте принимали наркотики.

Сергей, 16 лет. Мне повезло с родителями. Всегда жил в достатке, было все, что хотел. Друзей – точнее, приятелей – тоже куча. Сейчас я понимаю, что это были так, прихлебатели, но тогда казалось, что это мои люди. Чем мы с ними занимались? Да ничем, собственно. Вместо уроков шли к кому-нибудь домой, сидели, болтали… В мобильниках ковырялись. Напротив жил сосед, ему было тогда лет двадцать пять. Стал к нам захаживать, пока родителей нет. Однажды принес и вмазался прямо при нас. Девочки чуть в обморок не

упали. Мы все такие на пафосе, в дорогих брендовых шмотках*, с айфонами, а он в этой закопченной ложке, на горелке, шнягу варит… Ну а нам-то тоже любопытно, какие ощущения он испытывает. Когда он приход словил, опять в себя пришел, мы стали расспрашивать. Ну, он все красочно так расписал… Рядом стояла моя подружка, ну я и решил выпендриться. Я же ни в спорте, ни в музыке себя никак не проявил, даже особо и не пытался (это ж надо репетировать, тренироваться, куда-то идти), а тут такой шанс прослыть в глазах девчонок «героем». Ну, я ему руку так с позой подставляю: коли, мне не страшно. Страшно стало потом, когда подсел основательно. Родители долго не замечали, очнулись, когда стал вещи из дома тянуть. Понятно, у мамы шок, бабушку с сердцем в больницу увезли, еле откачали. Папа меня за шкирку – и в рехаб (реабилитационный центр. – *Примеч. авт.*).

Знаете, сейчас я даже рад, что там оказался. Я впервые в жизни научился получать кайф не от дозы, не от пустого шатания по подъездам, а от рисования, театра, бега… Я понял, как серо я раньше жил. А ведь были у меня все возможности и мир посмотреть, и хобби любое найти. Но нет, было лень – и доленился вот.

Что могу пожелать родителям? Берите ребенка в охапку и отдавайте его в какую-нибудь секцию. Хоть плаванье, хоть макраме, лишь бы не безделье, оно убивает. А приятели-неформалы? Ну, у меня таких друзей не было, были соседи, металлист* и альтернативщик, но они гитару на плечо – и в клуб, с ними даже покурить-постоять не получалось, вечно спешили. Как сейчас понимаю, счастливые они люди, а я что-то в этой жизни не сразу понял. Планирую на следующий год в университет поступать, пока готовлюсь дома и лечусь. И параллельно на домашнем обучении школу заканчиваю. У всех свидания, кино, а у меня – больницы. С ногами начались проблемы, я ж ширялся* везде, и под коленки тоже. Спасибо родителям, с того света вытащили, и хоть поздновато, но объяснили, что к чему. Сама жизнь объяснила, но и врагу не пожелаю таких уроков.

Николай, 29 лет. Моя юность пришлась на начало 2000-х. Сами понимаете, полная свобода, хоть захлебнись в ней. Делай что хочешь. Вообще всё.

Наркотики продавались даже около моей школы. Стояли барыги* в плащах, а в карманах – на выбор любой дряни, только деньги давай. Мне вот интересно, что ж их не гоняли-то? Почему мужики не собрались и не свели преступников в околоток? Но всем было все равно. Мои родители ушли в бизнес, так как после «лихих девяностых» мы наголодались, хотелось нормальную квартиру, технику – чтоб как у всех, не хуже.

Прихожу со школы домой, там вечно пусто, мамка с папкой в офисе своем. Стал реже дома ночевать, уходил к друзьям, там хоть люди. Была одна тусовка, панки в основном, но меня оттуда быстро вышибли. Поняли, что я не свой человек, что приношу еду и диски в обмен на общение, а на музыку и прочие ирокезы мне начхать. Рокеры же все гордые, слишком принципиальные, вот и отправили меня восвояси. Из друзей остался один одноклассник, Вовка. У него двоюродный брат сидел, он-то с нами с удовольствием общался, «жизни учил». Нам на его блатные понятия было по фигу, а вот сначала траву*, а затем и ширку* попробовали с удовольствием.

Так и жил года три как в дурмане. В институт не поступил. Мать бил, когда на дозу не давала. Очнулся, только когда Вовку похоронили. Ему всего двадцать лет было. Потом за ним его мать ушла, через пару месяцев. И вот стою я около двух свежих могил и сам себе говорю: не очнешься – скоро и тебя тут закопают. Попросил денег у отца на лечение, он не дал, сам привез в больницу. На восстановление теперь всю жизнь трачу. Уже около десяти лет прошло, а по ночам до сих пор снится игла. Манит. Наркоманов бывших не бывает, запомните это. И детям своим расскажите. Пусть что угодно делают, только не это.

Вот те тусовщики, что прогнали меня, все живы-здоровы. Один даже профессиональным музыкантом стал. Понятно, что пили там многие, и дрались с гопотой всякой, и стены портили, но дурь не пробовал практически никто. Хотя их вечно старушки у подъезда наркоманами называли. Такой вот парадокс. А я мало того что сорваться рискую каждый день, так еще и инвалид, один глаз почти не видит, сосуды сжег героин. Вот мне еще тридцати нет, а я развалина. Кому я такой нужен, кроме родителей? Как мне найти работу? А может быть, если бы лет в шестнадцать нашел увлечение по душе, ничего бы не произошло. Кто знает… Поэтому,

родители, берегите детей от взрослых знакомых с туманным прошлым. А то научат такому, что век расхлебывать будете…

Наркотики – это то, чего мы боимся больше всего. Мы видим их почти в любой проблеме, возникающей в отношениях с подростком. И… не замечаем их, когда все симптомы налицо. Как понять, когда беда уже случилась? Как предугадать момент и помочь ребенку остановиться, не перешагнув черту? Как не ошибиться, не обидеть подростка, не обвинить при отсутствии проблемы?



Секреты психологии

За счет появления новых и совершенствования старых когнитивных умений диапазон мышления подростков становится значительно шире, а содержание мышления – богаче и сложнее. Поскольку подростки теперь могут рассматривать противоречащие фактам ситуации, для них часто новым увлечением становится чтение научной фантастики и просмотр фантастических фильмов. Они даже экспериментируют с оккультизмом, культами или измененными состояниями сознания, вызванными любым способом, от медитаций до употребления наркотиков.

Грейс Крайг

Как узнать, принимает ли ребенок наркотики?

Способ 1, самый точный: *анализ (тест) на наркотики*. Здесь возможны два варианта: отвести подростка в лабораторию для сдачи биологического материала (кровь) или сделать тест тайно, сдав на анализ, например, волосы с расчески или образец слюны.

Ирина, 16 лет, клаббер. Мы с сестрой один раз в клубе пробовали MDMA*. Его все там принимали для танцев. Папа дома заметил, что мы странные, сказал:

еще увидит нас таких – отведет на анализ и положит в лечебницу, если что найдут. Мы больше не рискуем. Так, алкашку немного принимаем, чтоб веселее.

Иногда простого предупреждения бывает достаточно, чтобы предотвратить беду. Но это работает только в том случае, если между родителями и детьми существует хотя бы некоторое взаимопонимание. Если же подросток демонстрирует явное пренебрежение и неуважение к родителям, то подобное предупреждение будет воспринято как прямая угроза и может привести к открытому конфликту, уходу из дома под девизом «Вы меня не уважаете» и даже к намеренной провокации приемом наркотиков.

Если же вы тайно сделали тест на наркотики и он оказался положительным, тщательно продумайте разговор с подростком. Наши взрослые дети прекрасно понимают, когда родительские предостережения, угрозы и ультиматумы действительно будут воплощены и когда они голословны.

Способ 2, косвенный: *определить, принимает ли ребенок наркотики, можно по его внешнему виду, поведению*. Но так как подростковое поведение вообще весьма нестабильно, а внешний вид сопряжен со множеством внешних (например, ЕГЭ, поступление в вуз, проблемы со сверстниками, любовь) и внутренних (гормональная перестройка, изменение метаболизма, критические дни) факторов, постарайтесь не делать поспешных выводов. Даже лабораторный тест на наркотики может оказаться ошибочным (кстати, именно потому его рекомендуют делать дважды, с промежутком хотя бы в неделю), что уж говорить о наших наблюдениях. Мы мнительны, наше мнение субъективно. Давайте не будем в бледности лица и синяках под глазами сразу видеть наркотики. Может, ребенок просто мало гуляет, не высыпается. А может, наши опасения не напрасны.

Человек, принимающий наркотики, выглядит приблизительно так: бледность кожных покровов, синяки и/или мешки под глазами, возможны кожные высыпания, сухость и трещины губ, повышенная ломкость и выпадение волос, потливость, пустой, остановившийся взгляд «в никуда», нервозность, резкая беспричинная смена настроений, приступы смеха или страха, апатия, агрессия, истерики, невнятность речи, спутанность сознания, отсутствие логики в рассуждениях, замкнутость, стремление поменьше времени проводить с родителями, точечные следы от инъекций и даже дороги* – синяки в области вен, которые подросток скрывает длинными рукавами одежды, а в случае обнаружения объясняет

разнообразными причинами (заставляют сдавать кровь на СПИД, гепатит, школьная медсестра делала укол). Также следует насторожиться, если ребенок ведет разговоры о наркотиках и если из дома стали пропадать вещи.

Курение и употребление алкоголя более очевидны. Систематическое употребление алкоголя может не заметить только или вечно пьяный, или абсолютно индифферентный родитель, но среди читателей этой книги таковых точно нет. Курильщика в первую очередь выдаст запах. Если же вы сами курите или у вас просто снижено обоняние, то выявить эту зависимость у своего ребенка можно по наличию в карманах зажигалок, крошева табака, незаметно высыпающегося из сигаретных пачек. Косвенно на табакокурение может указывать постоянное употребление жевательной резинки, особенно при разговоре с вами. Возросшие ежедневные денежные расходы бывают связаны с необходимостью покупки сигарет. Но стоит помнить, что даже запах табака от волос и от рук подростка может не означать курения. Может, это всего лишь подруга попросила подержать сигарету, пока искала в сумочке мобильник. Хотя это, наверное, и самая часто встречающаяся ложь маленького курильщика, впервые пойманного с поличным.

3. Страх избиения и изнасилования. Взрослые люди в состоянии здраво оценивать свои физические возможности, поэтому без необходимости не пойдут темными переулками с наушниками в ушах. Конечно, подобные меры не являются однозначной гарантией безопасности, и риск подвергнуться нападению все равно остается, но он уже существенно ниже. У подростка этот страх проявляется в гораздо меньшей степени – видимо, в силу меньшего опыта. Не знают они еще про сына вашей подруги, которого ударили в подъезде по голове, отчего он пролежал полгода в больнице, а после был переведен в специальное учебное заведение. А если и знают, то это кажется им таким же далеким, как цунами в Индонезии. Более того, некоторые, самые отчаянно упрямые, даже специально будут искать приключений, пытаясь доказать силу, ловкость и взрослость. Они еще ни разу не гуглили по запросу «Мою подругу изнасиловали, что делать?» и не знают, скольким людям исковеркали жизнь моральные уроды.

> *Алина, 15 лет, не принадлежит к субкультурам.* Я училась в девятом классе, когда познакомилась с ним. Ему было двадцать четыре, и я так гордилась, что на меня обратил внимание взрослый молодой человек. Я влюбилась. Был первый букет роз, первый поцелуй и

первое вранье родителям.

В тот день весь наш класс поехал на экскурсию, а я села в машину к Владу, и он повез меня на дачу. Я думала, мы будем там одни. Я была готова потерять девственность с любимым. Но когда мы приехали, там оказались трое его друзей. Даже это меня не насторожило, так я доверяла Владу. Он принес мне коктейль, а они пили водку. Я ненавижу этот день…

…Когда я не вернулась ночевать, родители подняли тревогу. Утром Люся (моя подруга) рассказала моей маме, с кем я уехала. Но никто не знал, где меня искать. А я лежала в лесу и не могла пошевелиться. Эти сволочи отвезли меня в лес и бросили. Я ползла на шум дороги несколько часов. Там меня подобрала машина. Меня отвезли в больницу, позвонили родителям.

Итог – я никогда не смогу иметь детей. А этих гадов так и не нашли. И я не верю больше людям. Никому, кроме мамы с папой.

Мы можем рассказать подросткам десятки таких ужасных жизненных примеров. Мы можем показывать сводки по пропавшим людям. Но наши взрослые дети всегда будут считать, что с ними этого никогда не случится. Тактика запугивания в этом отношении – не самый лучший соратник. А вот доверие – другое дело. Если девушка будет уверена, что вы на ее стороне, она не сбежит тайком с первым встречным, подарившим ей цветы. Она сначала познакомит его с родителями, что уже станет некоторой гарантией безопасности. Законченные негодяи (вроде того, который изувечил жизнь Алины) побоятся знакомиться с родителями. Зачем им лишние умные взрослые люди, которые запомнят внешность, могут поймать на несоответствии фактов в беседе? Зачем им девушка, за которую есть кому вступиться и отомстить? Они выберут ту, которая одинока, недопонята, недолюблена. Отсюда и лекарство: любовь, взаимное уважение и доверие в семье.

Следующие несколько абзацев предназначены для подростков. Ваша, родителей, задача – вложить эти знания в голову своих подростков. Проще всего это сделать, распечатав материал в рамочках и «забыв» на столе.

Что делать, чтобы не стать жертвой насилия

1. Избегайте одиноких прогулок в темное время суток в неосвещенных и малолюдных местах. Не рискуйте здоровьем, пытаясь срезать даже приличное расстояние. Если нет

возможности добраться до пункта назначения широкими проспектами (не все живут в центре города), если во дворе и в подъезде темно, если вам просто страшно, позвоните родителям, попросите их встретить вас. Не надо стыдиться. Инстинкт самосохранения нам дан с одной лишь целью: чтоб человечество продолжало существовать, а не вымерло в первом же поколении в пубертатном возрасте от духа противоречия и жажды адреналина.

2. Не носите вызывающую одежду. Как гласит народная мудрость: длина юбки обратно пропорциональна потенциальным неприятностям. Мы не призываем одеваться в валенки и ватник, но разумная осторожность никогда не повредит. Ношение дорогих брендовых вещей и украшений, равно как и подсвечивание себе дороги мобильником, тоже может привлечь внимание нежелательных особей.

3. Вынимайте наушники из ушей, шествуя в гордом одиночестве даже по освещенным улицам. Нападения со спины никто не отменял, а именно так чаще всего действуют грабители, стремясь не засветиться.

4. Если вы заметили впереди компанию – не рискуйте. Гарантия, что вы гордо продефилируете мимо и останетесь нетронутыми, стремится к нулю. Если хотите пощекотать себе нервы, идите с друзьями в парк развлечений, садитесь на самый безумный аттракцион и сливайте свой адреналин хоть ведрами. Дайте вашим родителям возможность поседеть от возраста, а не от горя.

Что делать, если, как вам кажется, вас преследуют

Даже если вам просто кажется, что следом за вами кто-то идет, лучше перестраховаться и свести возможные риски к минимуму.

1. Постарайтесь оказаться в людном месте. Даже если вам не по пути, меняйте направление движения и идите туда, где наиболее вероятно встретить людей.

2. Сверните за угол. Может оказаться, что вам просто кажется, что идущий позади человек имеет дурные намерения в отношении вас.

3. Бегите. Даже если вашим преследователем окажется житель соседнего дома, следующий за вами лишь потому, что ему по пути. Не бойтесь быть смешными. Лучше убежать от соседа, чем оказаться в обществе преступника.

4. Звоните – родителям, друзьям, учителям. Сообщайте, где вы находитесь, просите помочь, встретить. Предупредите о преследовании. Делайте это громко, чтобы мог услышать человек, следующий за вами.

5. Зайдите в ближайший магазин, сообщите продавцу о преследовании, попросите помощи, позвоните родителям или кому-то, кто может прийти за вами и помочь. В полицию в такой ситуации звонить бессмысленно, они не помогут из-за отсутствия состава преступления. Также из магазина можно вызвать такси, даже если ехать осталось всего 100 метров. Таксиста всегда можно по-человечески попросить проводить до дверей квартиры. Только не ловите машину частника, не меняйте шило на мыло.

Что можно сделать, если нападение на вас неизбежно

1. Самое первое – попробуйте убежать. Даже на самых ватных, подгибающихся от ужаса и усталости ногах, можно и нужно бежать. Бежать, падать, вставать и снова бежать. Даже если вы пробежите всего десяток шагов, есть шанс, что вас заметят прохожие, проезжие, жители окрестных домов, бомжи у помоек, праздношатающиеся подвыпившие граждане. Возможно, хоть кто-то окажется неравнодушным.

2. Кричите. Чем более дикими будут вопли, тем больше шансов отпугнуть преступников. Даже если на вашу истерику не сбегутся прохожие, преступники могут отказаться от своих замыслов, если сочтут вас неадекватными. Кому охота связываться с психами? Так что орите раненым бизоном, хватайте все, что есть поблизости, швыряйте – в общем, станьте на некоторое время сбежавшим клиентом психиатрической лечебницы.

3. Если в момент нападения поблизости есть автомобили, окна, витрины – хватайте камни, бейте, шумите. Лучше просидеть ночь в отделении полиции и заплатить штраф, чем быть избитым и изнасилованным.

4. Если вы оказались в автомобиле и водитель явно домогается, пригрозите порчей имущества (разбить стекла, магнитолу). Стоимость магнитолы выше стоимости услуг проститутки. Скорее всего, вас выгонят из машины как психически неустойчивую личность.

5. Если нападение произошло в подъезде – звоните во все звонки, кричите. Жители квартир очень неохотно открывают двери, но они могут позвонить в полицию. Возможно, помощь подоспеет вовремя.

6. Насильника можно «задавить» психологически. Следует помнить, что он – тоже человек и физиологические процессы его зависят от психического состояния. Иными словами, если понять его слабости, можно сделать так, что изнасилование не состоится. Правда, зачастую в этом случае, обозлившись, насильник начинает бить свою жертву. Но, так или иначе, у вас будет выбор.

7. Если насилие неизбежно, если откупиться не получилось, защищайтесь. Защищайтесь до последнего. В качестве оружия подойдет все: газовый баллончик, лак для волос, пилочка для ногтей. На кону ваше здоровье, ваша жизнь.

8. Если вы бьете в причинное место, бейте сильнее, со всего размаху, именно такой удар парализует противника на время, достаточное для бегства. Более слабое воздействие только разозлит.

9. Если насильник способен слышать вас, а вы не в состоянии защитить себя физически (например, связаны), порекомендуйте ему воспользоваться презервативом, сообщите, что у вас гепатит С. Не врите про ВИЧ, для большинства людей это слишком нереально, несмотря на статистику по этому заболеванию. А вот гепатит С давно на слуху. Есть шанс избежать хотя бы заражения ЗППП (заболеваниями, передающимися половым путем).

Что должен знать подросток, ставший жертвой изнасилования

(Мы говорим не только о девушках, в последнее время участились случаи изнасилования мальчиков.)

1. Добиться наказания сложно, но возможно. Надо быть готовым к недоверию, безразличию и даже насмешкам лиц, обличенных властью, подкупу со стороны насильника (если его личность установлена). Но наказать преступника необходимо. Вашу боль это не компенсирует. Но безнаказанность в данном случае может привести к рецидивам. Представляете, сколько жизней может испортить этот недочеловек?

2. Необходимо собрать доказательства. После изнасилования надо сразу оказаться у врача. Как бы ни было стыдно, тяжело, противно, больно – сразу к врачу. Врач снимет побои (если они имели место быть), зарегистрирует изнасилование, возьмет необходимые пробы и мазки. Все это в дальнейшем станет уликами и поможет привлечь насильника к уголовной ответственности.

3. Нельзя принимать душ, нельзя смывать улики, иначе впоследствии вы ничего не сможете доказать. Не стирайте и не выбрасывайте нательное белье, с него тоже можно взять пробы. Если насильник использовал презерватив, надо постараться получить образцы его спермы.

4. Не пренебрегайте помощью психолога. Грамотный специалист сумеет найти нужные слова, чтобы последствия психологической травмы были минимальны.

В чем должен быть уверен подросток, ставший жертвой

нападения

1. Родители все равно тебя любят и поддержат, что бы ни случилось.

2. Тебя не будут ругать за сданные без боя телефон, кошелек, плеер и прочие ценности. Ни один кошелек не сравняется на чашах весов со здоровьем. Если стоит такой выбор – выбирай здоровье. Все остальное – дело наживное. Если есть возможность торга с агрессором – торгуйся: «Забирайте все, но меня отпустите». Они и так все заберут, но в случае сопротивления еще и изувечат.

3. Тебя не будут упрекать еще полгода за утрату материальных ценностей. Родители знают, что доверие – слишком хрупкая вещь: один раз ткнуть носом – и оно погибло.

4. Взрослые примут эту новость без истерик и сердечных приступов. Многие подростки скрывают насилие из-за страха за родных: боятся, что у мамы сердце не выдержит, что брат пойдет устраивать разборки и его покалечат. Просто сядьте и постарайтесь максимально спокойно обсудить дальнейшие действия, непременно ориентируясь на свое мнение как пострадавшего.

И опять возвращаемся к тому, что изнасиловать и избить могут как в любом сообществе, так и вне его. За все время нашего изучения субкультур (порядка 20 лет), эпизоды побоев имели место по нескольким причинам: за предательство, за воровство, за невозвращенные долги и за распространение наркотиков. В каждом сообществе существует свой кодекс чести. Это не уголовный кодекс, его нельзя обойти. Это волчий закон, который нельзя нарушать, иначе будешь изгнан из стаи и нигде не найдешь прибежища. Конечно, бывает, что парни дерутся из-за девушек, это естественно. Но это вечный зов, и субкультуры тут ни при чем.

Второе опасение: стыд перед окружающими

Мы рождаемся без чувства стыда. Маленький ребенок писает в колготки, плюется кашей, кусает сам себя за ноги и при этом чувствует себя абсолютно прекрасно. Мы, взрослые, день изо дня вкладываем в его маленькую головку нормы приличий. Эти нормы сильно зависят от социума: где-то считается недопустимым выход без паранджи, а где-то вполне приемлем топлес. Верхом стыда высокоорганизованного человека является стыд за себя. И именно в этом кроется причина того, что мы можем стыдиться появления в обществе вместе со своей

зеленоволосой дочерью. Когда мы идем рядом, нас считают частью одного общества. «Если наш ребенок безвкусно одевается, то нас самих считают плохими родителями, – думаем мы, – значит, мы или сами безвкусны, или не умеем объяснить ребенку, что хорошо и что плохо». Получается, что мы стыдимся себя в своих детях. А уж если внешний вид подростка может сказаться на нашей профессиональной деятельности или материальном благополучии, мы можем стать слишком жесткими.

> *Из диалога Н. и ее дочери Олеси, 17 лет:*
>
> – Я психолог. Зарабатываю индивидуальными консультациями с подростками. Кто из родителей станет платить, если узнает, что тот красно-зеленый попугай в пирсинге, которого они встретили у подъезда, – моя дочь?
>
> – Это потому что твоя работа для тебя важнее, чем я. Сапожник без сапог, да, мам? Я только и слышу: «Не позорь меня перед бабушкой», «Что скажет Ольга Александровна?», «Мне стыдно за то, что ты моя дочь».

Вот дети и самовыражаются, как умеют. И чем больше мы отталкиваем их, тем сильнее они тянутся к нам, всем своим видом показывая: «Вот он – я, посмотри на меня, я вырос, я – личность». А если мы демонстрируем недовольство, стыд, пренебрежение, то в ответ получаем: «Ага, не нравлюсь? Значит, я плохой? Тогда я буду совсем плохим!» И тогда начинается самое неприятное.

Но есть родители, которым не бывает стыдно за внешний вид своего ребенка, как бы он ни выглядел. Такие родители более ориентируются не на мнение окружающих, а на контакт с подростком.

> *Отец Ирины, гота.* Если ребенок не пьет и не колется, а учится, то пусть он хоть цветочную кадку на голове носит.

Часто вы встречали родителей, которые мыслят подобным образом? Думаем, вряд ли. И дети у таких родителей – сплошь сознательные, самостоятельные. И если уж не слушаются, то хотя бы прислушиваются к мнению старших. Таким детям, наверное, и цветочная кадка к лицу. А все это является результатом серьезного отношения родителей. Они позволяют детям самим принимать решения, аккуратно направляя их мысли в нужное русло. Они не пресекают инициативу, а развивают их мыслительный процесс, позволяя самим подросткам выстроить

причинно-следственные цепочки.

А вот нетипичный пример еще одного способа воздействия на сознание подростка.

> *Оля, 14 лет, панк.* Пришла я как-то к родителям и говорю: «Мам, пап, я теперь панк. Купите мне косуху и ботинки». Они: «О'кей, говорят, в воскресенье поедем за покупками». Я так ждала воскресенья. А утром после завтрака они мне ключи дали от машины и сказали идти ждать их. Через полчаса приходят. Слов нет! На маме парик с цветной челкой, футболка с разбитым сердцем. Короче, эмо-мама. А папа еще круче. Нацепил рэперское* тряпье и даже пальцы так же растопыривает. В магазине старалась подальше от них ходить, чтоб не позориться. Но косуху и ботинки купила. А в понедельник они меня так в школу повезли. Думала, со стыда сгорю. Вечером разборки устроила им. Папа спокойно выслушал меня, а потом сказал одни слова, я их, наверное, на всю жизнь запомнила: «Если ты реально крут, люди это поймут. И не надо демонстраций». Короче, смысл такой, что не в шмотках дело. По ходу, он прав: надев косуху, панком не станешь. А чтобы слушать панк-музыку, вовсе необязательно быть панком.

Далеко не на всех подростков подействует такой способ объяснения значимости человека как личности, а не вешалки для одежды. Но если в семье доброжелательная атмосфера, если подросток хоть и считает, что «родители ничего не понимают», но все же старается не сильно их расстраивать, то может и помочь. Гораздо сложнее с теми, кто уже закрылся, кто «осел упрямый, ничего слушать не хочет». До тех пор, пока вы так считаете, ситуация не изменится. Бесполезно угрожать, наказывать, запирать, отбирать. Подросток только еще сильнее озлобится и замкнется. Чтобы изменить это положение, надо стерпеть ирокез, косуху, синюю челку, огромные штаны или бритую голову. И обратиться к внутреннему миру своего ребенка. Ненавязчиво дать ему понять, что вы любите его, что он нужен вам. И когда он потянется к вам, может, ему и не нужны будут все эти условности и атрибуты. А если и нужны – пусть он оставит их. Как средство защиты от окружающих. Ведь то, что ваш ребенок открылся вам, не значит, что он хочет отказаться от того, что сейчас представляет часть его жизни.

Третье опасение: тревога за будущее ребенка

Каждый мечтает, что его ребенок вырастет, станет успешным, востребованным специалистом, удачно женится или выйдет замуж за порядочного человека. Что же происходит в голове честолюбивых родителей, когда ребенок вдруг заявляется домой с зелеными волосами или татуировкой на пол-лица? Крах надежд – вот что!

> *Из рассказа Виталия, папы панка Вити.* Он у нас никогда особо звезд с неба не хватал. Но тянул на троечки. Надежд на поступление в университет не было, мы здраво рассуждали. Подвернулось знакомство в одном колледже – педагогическом. Обрадовались. Хоть специальность будет какая-никакая. Может, хоть физруком пойдет работать. Он уперся рогом: «Хочу быть музыкантом». Мало того, за день до вступительных экзаменов он себе татуировку сделал – змею на пол-лица. Как не убил его, не знаю. Это ж все, это конец. Будет сидеть на нашей шее до старости или пока не сопьется, как вон все они, музыканты так называемые. Его даже менеджером тупым никуда не возьмут.

Так ли все ужасно, как считает отец? Если бы подобное произошло во времена СССР, татуировка на лице стала бы однозначной преградой для работы. В нынешнее же время все обстоит иначе. Да, классическая педагогика для Вити закрыта, в этой области требования к внешнему виду весьма строги. Но сейчас существует огромное количество профессий, при трудоустройстве на которые не помешают ни татуировки, ни дреды*, ни тоннели* в ушах. Если Виталий захочет стать преподавателем в рок-школе, то его выходка уже не будет настолько серьезной помехой. Давайте посмотрим, что думают сами подростки по этому поводу.

> *Ирина, 17 лет, гот.* Я надеюсь, что со временем мое увлечение трансформируется в профессию, ведь я – будущий культуролог, и знание молодежных субкультур мне точно поможет. Наука – это вообще очень либеральная среда, мне часто делают за готичный наряд комплименты – и преподы, и сокурсники. На конференциях выступление в оригинальном наряде всегда дает дополнительные баллы, меня запоминают и вопросы задают по субкультурной теме, не валят. Так что мне повезло: я оказалась со своим увлечением в нужное время и в нужном месте. Может быть, когда-нибудь именно о готах я напишу диссертацию. Не всем же быть

менеджерами среднего звена, кому-то надо и науку поднимать, уж извините за пафос.

Вы когда-нибудь встречали научного сотрудника средних лет в готичном одеянии и макияже, да не на вечеринке, а на рабочем месте? Как правило, с возрастом готы мужского пола меняют свои плащи на строгие костюмы, а женщины-готы – на элегантные платья. Уходят перья, заклепки, белая пудра и черные цвета. Уходят – как когда-то остались в прошлом трехколесные велосипеды, куклы, мячики и роботы. Просто вся эта внешняя мишура, так необходимая на определенном этапе развития, становится ненужной. Но всему свое время.

Дмитрий, 17 лет, металлист. Я уже работаю внештатным корреспондентом в двух молодежных журналах. Все мои коллеги, даже кто старше, слушают разную музыку – в основном альтернативную, так что у нас полное взаимопонимание. Да и бесплатные билеты на концерт – всегда приятно. И группу послушал, и статью написал. Сейчас еще стараюсь освоить зеркальный фотоаппарат, чтобы с собой оператора не таскать, а все делать самому – это и дополнительный плюс к портфолио, и более высокая зарплата. Когда закончу университет, меня уже ждут в одном рок-журнале. Но, думаю, я и в других – не тематических – изданиях не пропаду. Журналиста, как известно, ноги кормят, был бы опыт – а работа по профессии найдется.

Стас, 18 лет, альтернативщик, студент факультета психологии. Видимо, я буду одним из первых психологов с тоннелями в ушах и татуировками в стиле «биомеханика». Надо же кому-то быть первопроходцем. Бывшие одноклассницы уже консультировались у меня по поводу несчастной любви и прочих проблем, да и в университете практики хватает. Однажды нас посадили на телефон доверия (конечно, под присмотром преподавателей). Это огромная ответственность, но мне повезло. Попался как раз парень с «разбитым сердцем». Спасибо подругам, на которых я уже отработал эту тему – парня удалось уговорить вылезти из петли и пойти на консультацию к практикующему специалисту. Надеюсь, у него все будет хорошо.

Нина, 16 лет, панк. Вы были в офисе какой-нибудь рекламной фирмы? Там один в майке с тигренком ходит,

у другого афрокосички по колено, а третий на совещание к директору на роликах едет. Дресс-код и шаблоны – прошлый век, по крайней мере в дизайне, помашите им ручкой.

Лена, 15 лет, эмо. Хочу стать дизайнером детской одежды. Дети – единственные искренние существа на земле, им мой стиль всегда нравился, даже на улице бегут ко мне обниматься и играть с моими браслетами. Вот и буду их одевать. Чтобы малышам было не только красиво, но и мягко, тепло. Мой брат рекламщик, он помогает мне осваивать «Фотошоп» и другие дизайнерские программы и хитрости. Я бы в будущем хотела создать семейный бизнес, чтобы ни от кого не зависеть и приносить в семью деньги. У маминой подруги так получилось, и я попробую.

Как вы видите, подростков совсем не пугает возможность остаться без работы из-за своих увлечений. Что это – детская бравада или реальная оценка ситуации – зависит не только от конкретного увлечения, но и от серьезности самого подростка, от его интеллектуального развития, жажды жить, познавать, желания шевелиться, двигаться вперед. Татуировка на лице не станет преградой для успешной работы во многих областях. Но ее отсутствие не гарантирует вашему ребенку успешную карьеру и сытую жизнь.

Эскапизм

Не волнуйтесь: это слово хотя и выглядит как ругательство, вовсе не диагноз и не приговор. Эскапизм (от *англ.* escape – «бежать») – это бегство от реальности. Куда же можно убежать от реальности? Вариантов много: и в прошлое, и в будущее, и в несуществующее – в религию, в интернет, в мир книг, кино и мультфильмов, к реконструкторам* и ролевикам*, да просто в мир грез и фантазий. А вот причина такого бегства всегда одна: неудовлетворенность реальной жизнью. Кого-то не принимают в классе, кого-то не понимают родители, кому-то окружающий мир кажется слишком серым и скучным… Но вот он открывает книгу (или садится за компьютер), и целый мир обрушивается на него, как цунами… И в тот самый момент, когда он оказывается закручен в водоворот событий, вдруг появляется мама с заунывно-буднично: «Ты посуду помыл?», «Уроки выучил?», «Вынеси кошачий туалет». А вы бы не сбежали?

В какой-то степени мы все являемся эскапистами. Наличие фантазии отличает нас от животных. Помните, как вы, оставаясь одни в комнате, мечтали? Мечтали кто о чем: стать великим скрипачом, изобрести вечный двигатель, выйти замуж за самого крутого одноклассника, стать хозяином магазина со сладостями. Лежа на кровати или сидя у окна, глядя в потолок или на звезды, вы раз за разом представляли, как вам, гениальному физику, вручают престижную премию, вы кланяетесь со сцены, а целый зал аплодирует вам стоя… Но тут приходили они (братья, сестры, родители, соседи) и, возвращая вас в реальность, рушили ваш прекрасный параллельный мир.

Потом вы переросли эти мечты. Обзавелись работой, семьей, домашними проблемами. У вас теперь иные приоритеты: сытые дети, довольный начальник, выглаженный костюм мужа, вычищенная сан-техника. У вас больше нет времени на того маленького человечка на огромной сцене. Вам некогда мечтать, читать. Вы телевизор-то смотрите всего час вечером, одновременно гладя белье, ремонтируя древнюю табуретку или проверяя уроки сына, а после мгновенно засыпаете, потому что в пять утра – подъем. Как в такой график вписать еще одну реальность? На нее просто нет времени. А у среднестатистического подростка время на другую реальность всегда найдется. У него вся жизнь впереди, и он каждый день придумывает ее по-новому, а что ему в этом помогает: компьютер, книги или кино – не столь важно.

Но эскапизм нельзя приравнивать просто к воображению. Фантазии – лишь средство реализации эскапистского сознания, то есть сознания, стремящегося убежать от реальности. Так уж повелось, что к реальности мы относимся как к чему-то хорошему, правильному, а к фантазиям – как к ненастоящему, а значит, плохому. Считается, что в норме человек должен уметь справляться с жизненными трудностями, а если он бежит от решения проблем (в другой город, к другой женщине, в мир грез) – значит, он слаб. А теперь давайте представим, сколько всего внезапно обрушилось на голову вашего взрослеющего ребенка. Еще совсем недавно вы принимали за него все решения, вы говорили, что ему есть, во что одеваться, как поступать в той или иной ситуации. Детские разборки со сверстниками с каждым годом становятся все более жесткими, все больше нравится Светка с первой парты, все ближе поступление в вуз, все острее материальный вопрос.

Из диалога с А., 13 лет:

– А вы никому не скажете? Надо мной будут

смеяться в школе.

– Обещаю тебе. Мы изменим твое имя и стиль изложения материала.

– Ну, так и быть. Только вы не смейтесь.

– Ты помогаешь другим подросткам, рассказывая о себе. Они прочитают и поймут, что не одиноки.

– Хорошо. Я расскажу… У нас в школе есть девочка. Она очень большая. Ее слушаются даже мальчики из ее класса. Они ее солдаты. Они обижают младших. А меня они опозорили один раз. И это видели девочки из нашего класса. Мне очень стыдно было. И сейчас стыдно. Я с тех пор воюю с ней. То есть она не знает. Я в своей голове придумываю все время, как я ее побеждаю. Я зову ее Черная Жаба, а ее солдат – по картам. Ну, Шестерка Пик, Десятка Черви. Я придумал, что ее никто не любит и у нее нет короля. Я каждый день придумываю что-то новое про нее и ее солдат. Хочу написать книгу, но не получается.

Еще одной причиной возникновения эскапистского сознания является стремление все время за чем-то бежать, заложенное в человеке природой. Неудовлетворенность движет всеми нашими действиями. «Неправда, – скажете вы, – вон, моя мама вообще никуда не бежит. Сидит смотрит сериалы по вечерам и сажает рассаду по банкам». А вот и ошибаетесь. Как раз сериалы и являются той параллельной вселенной, в которую каждый вечер сбегает ваша мама. Она бы тоже хотела испытывать такие эмоции, как в кино, но у нее есть муж, есть вы и работа с копеечной зарплатой. Да и домочадцам ее забота нужна скорее по привычке. А вот цветы… Цветы – ее способ самовыражения. И пусть ни сын, ни муж даже не заметят этой красоты, но это будет маленькая радость, маленькое достижение вашей мамы. И в тот момент, когда достижение явится во всей красе, в голове у нее появится идея: «А на будущий год посажу азалию».

Сюда же будет относиться любая форма творчества, если она подразумевает отход от социума. Но есть один нюанс. Если ваша мама с пугающим постоянством шьет кукол, наделяет их именами, характерами и рассаживает по полкам и занимается с утра до поздней ночи только этим, забывая о том, что у нее есть муж, дети, кое-какие домашние обязанности, – она эскапистка. Если же мамино творчество дает ей такой заряд энергии, что ее хватает на множество других дел, то она – социально активная личность. Таким образом, с позиции окружения эскапистом является тот, кто, убегая в иные миры, теряет так или иначе связь

с реальным миром, или, иначе, тот, у кого параллельный мир подменяет реальный. Эскапистское сознание, конечно, никак не зависит от материальной выгоды. Заработает подросток, пишущий фанфики*, или не заработает, для него не важно. Главное – возможность хотя бы на время и хотя бы в мыслях убежать из этого мира туда, где лучше.

Книгоманы

Когда говорят о книжном эскапизме, как правило, имеют в виду литературу жанра фэнтези (это разновидность ненаучной фантастики), в которой действие происходит в вымышленном мире, среди мифических героев. Бывает, родители пренебрежительно относятся к увлечению такой литературой, считая ее несерьезной.

> *Максим, 13 лет.* Я не читаю книги. Они мешают мне думать мои мысли.

> *Михаил, отец Виталия.* А чему радоваться? Ему же фэнтези нравится. Это легонькие сказочки с одной умной мыслью на всю книгу, а то и на две книги. Если б он Достоевского читал – другое дело.

Но со времен Толкина подростки с ума сходят по этим «сказочкам». Да и так ли они просты? В мире фэнтези, как и во всей литературе, есть свои классики и бездарности. Хорошего автора от пустобреха отличает глубокое содержание, хороший литературный язык, лихо закрученный сюжет, внезапные, но логичные концовки и многое другое, что ценится и в других видах литературы. Если вы хотите получше узнать, что именно нравится вашему ребенку, почитайте его любимые книги. Задержитесь особенно на тех страницах, которые открываются сами (когда берешь закрытую книгу и позволяешь ей открыться на самой зачитанной страничке). Что же привлекает подростков в чтении?

> *Нина, 15 лет.* Что меня привлекает в книгах? А что в них может НЕ привлекать?! Это возможность даже в самый обычный и скучный день погрузиться в параллельный мир, где всегда интересно. Вот в обычной жизни мы учимся, спим, гуляем, просто живем. А там можно почувствовать себя средневековой принцессой или инопланетянкой.

Вы считаете, что у родителей с подростками-книголюбами нет проблем? Ведь это же ваши подростки при каждом удобном случае пытаются сбежать на гулянки, а их сидят себе дома и никакими коврижками их на улицу не выманить. А дома что с ними может случиться? зачитаются и забудут поесть, ну, страницей палец порежут. Разве это проблемы? Давайте посмотрим, чего действительно боятся родители.

Опасение первое: физическое здоровье. Основные тревоги: зрение и отсутствие прогулок на свежем воздухе.

> *Анатолий, отец Александры.* Моя глаза себе испортила. Да ехидно так. У всех читальщиков близорукость, а эта дальнозоркость начитала. Как так? Думали, гадали, не могли понять. В детстве несколько раз отбирали фонарик и книги, когда Сашка под одеялом читала. Объясняли, что наследственность никудышная, у нас с женой близорукость серьезная у обоих. Вроде поняла. А через пару лет от окулиста привет: плюс четыре! Интересное кино. Год дознаться не могли. Оказалось все просто. У них с братом кровать двухъярусная, Сашка на втором, как старшая. В ногах я им ночник на прищепке привесил, чтоб малой ночью в туалет спокойно ходил. Дык дочь моя что придумала. Она книгу в ноги ставила и читала. А страницы эта обезьяна пальцами ног перелистывала. И смех, и грех. Сейчас «плюс шесть» уже, ждем, когда лазерную коррекцию разрешат сделать.

> *Ирина, мама Нины.* Я не удивляюсь дочкиной книгомании, она вся в меня. Да и отец бредит фантастикой. Вместе ходим на книжные выставки, обмениваемся впечатлениями, стараемся обсуждать прочитанное. Конечно, раньше переживали, что дочь читает книги не по возрасту, но запретительная тактика – не выход. Если подросток захочет полистать что-то «плохое», он это все равно сделает, только в подворотне и в компании не пойми кого. Главная проблема у нас сейчас другая – «выгнать» дочку погулять. С подругами она и так общается, а вот в парке или на спортивной площадке ей откровенно скучно. Выход нашли быстро: накануне читаем что-нибудь про городской ландшафт и проводим друг другу экскурсии по мотивам книги. Иногда рассказывает такое, чего и я

не знаю!

Опасение второе: психическое здоровье. Речь идет прежде всего о бесконечном перечитывании одной и той же книги, о неприспособленности к жизни в реальном мире и о нигилизме. Но обо всем по порядку.

1. Перечитывание одной книги снова и снова.

Практикующие психологи говорят, что родители книголюбов особенно часто обращаются за консультациями с вопросом: «А он вообще нормальный?»

> *Виктор, 15 лет, толкиенист.* Я Толкина все книжки читал по несколько раз. А сеструхе нравится «Гарри Поттер», она тоже третий раз читает.

> *Н., мама Елизаветы.* Она ничего не хочет читать по программе, только своего Толкина. Так верующие Библию читают, как фанатики, не отрываясь, будто учат. Скажите хоть вы ей, что это ненормально!

А так ли это ненормально? Вы сами читали эти произведения? Они не просто так стали классикой в мире фэнтези. Это настолько детально продуманные миры, настолько виртуозные сюжеты, где каждая мелочь является значимой, что многие взрослые зачитываются. Те, кто неоднократно прочел приключения хоббита и Гарри Поттера, утверждают, что каждый раз находят что-то новое в этих книгах, то, что ускользнуло от их внимания в прошлые разы.

А что лучше, скажите честно, несколько лет читать одну хорошую книгу, запавшую в душу, или опустошать одну за другой полки библиотеки, так и не найдя себя ни в одном произведении? Вы хотите, чтобы ваш ребенок бездумно поглощал книгу за книгой? Зачем? Чтобы похвастаться соседке: «А мой за месяц пятнадцать книг прочитал»? Или вы предпочитаете, чтобы подросток развивал вкус, чувство слога и интеллект, читая хорошую литературу?

Возможно, когда-нибудь подросток перерастет любимое произведение и найдет себя в каком-то другом. А вы можете ему в этом помочь, ненавязчиво предложив почитать что-то подобное, того же жанра, с героями его возрастной группы. Что именно – посоветуйтесь с такими же любителями фэнтези или с консультантами в книжных магазинах. Если подросток демонстративно не желает принимать из ваших рук новую книгу, читайте сами, «забывайте» ее повсюду. Главное – начать, а там… интересный сюжет легко затянет в свои сети, и ребенок,

убедившись в хорошем вкусе «предков», будет и в дальнейшем советоваться с вами при выборе литературы.

2. Неприспособленность к жизни в реальном мире.

> *Римма Павловна, 45 лет.* Я росла в интеллигентной семье, среди потомственных докторов наук. Наши «литературные гостиные» собирали мудрейших и интереснейших людей. Ах, как мы увлеченно спорили! Все, и дети тоже. Детям давалось полноценное право голоса, более того, преимущественное право. Когда же закончилось сие счастие? Попробую вспомнить. Ну конечно! Сначала была первая любовь, неудачная, по всем правилам канона. Он ушел. Осталась я, обесчещенная, позором на весь наш род. Затем внезапная пропажа ценных рукописей из библиотеки, в читальном зале которой работала. Обвинили меня, дескать, мать-одиночка, ведущая беспорядочный образ жизни. Осудили условно, но на работу уже никто не желал принимать. Так и понеслась под откос жизнь. Ох, не тому нас книги учили. Росли мы в других мирах, где ценились честь и порядочность, где даже подлость любая пропитана была идеей. Детки, если вы способны чувствовать, ступайте на улицы города, знакомьтесь, дышите, учитесь общаться, распознавать ложь и коварство. В детстве этому намного проще научиться.

> *Алена, мама Вики.* Она к двенадцати годам прочитала уже все, что было в доме. В классе с Викой никто не дружит, считают, как это сейчас называется, «заучкой». А ей просто интересно, вот она и читает. Но меня больше другое настораживает. Она в литературный кружок ходит, заканчивается он поздно. А оттуда ее взрослые люди домой на машине подвозят. Боюсь, не обидел бы кто. Она же умная-то умная, но к жизни неприспособленная.

Человек, выросший в изолированном мире, пусть даже наполненном интереснейшими произведениями литературного творчества, попадая в огромный живой мир, непременно теряется. Представьте, вам всю жизнь говорили, что люди хорошие, а вы, только выйдя из дома, сталкиваетесь с ложью, двойными стандартами, лицемерием, грубостью и равнодушием. И возникает ощущение обманутости, появляется недоверие к взрослым. Некоторые родители утверждают, что, убеждая детей в

том, что мир прекрасен, они стараются защитить, уберечь нежную душу от страхов и тревог. К сожалению, такой подход часто делает детей беззащитными. Рассказывая о благородстве и порядочности, не забывайте уточнить, что люди бывают разные, чтобы реальность не обрушилась на них, светлых и чистых помыслами, в одночасье.

3. Нигилизм

Нигилизм и его близкий друг цинизм более свойственны тем любителям чтения, кто увлекается современной литературой, в меньшей степени – классической. Такие подростки не читают тонны фэнтези, они не живут в придуманных кем-то мирах. Для них более характерны книги, запускающие мыслительный процесс, книги «спорных» авторов. Они сами создают свою реальность, прогибая ее под себя. Такие подростки самостоятельны, остры на язык, они всегда знают, чего хотят. Основные сложности по жизни им доставляет излишняя прямота.

> *Александр, папа Виталия.* Сын – типичный Базаров, естественно, в хорошем смысле этого типажа. До всего хочет докопаться сам, методом проб и ошибок, циник немножко… С упоением отправляет в топку истории любые признанные авторитеты. При этом обожает сестренку и откладывает любимых Минаевых и Пелевиных, чтобы почитать ей «Курочку Рябу». В общем, нормальный подросток, с характерными и неизбежными для этого возраста заходами. А не-давно, получив деньги за первую статью, он матери букет цветов принес и с показной иронией прокомментировал: не понимаю, что вы, женщины, в них находите, но раз уж тебе приятно, то ладно. А на днях бабушка чуть в обморок не упала, обнаружив на столе у дражайшего внука «Сатанинскую библию» Ла-Вея. Ну, пролистал я ее, и ничего особенного: тот же Ницше, только в профиль. Банальности. Предложил сыну прочитать «Сатанинские стихи» Рушди – ведь совсем же другое дело, и ему понравилось. Книги, даже на грани фола, нас объединяют. Еще бы научить сына планшетник с чтивом отключать хотя бы на даче – и вообще было бы отлично.

Как видите, тревог хватает и у родителей книголюбов. Хотя в каждой их реплике все равно сквозит гордость за своего ребенка.

> *Виталий, 16 лет.* Если бы Толстой и Гоголь жили в наше время, они бы стали Сорокиным и Пелевиным.

Искусство давно не делится на жанры и стили, поэзия неотделима от прозы, литературное произведение – от живописи… Все причудливо перемешалось, и в этом винегрете каждый может найти вкусный кусочек для себя. Я люблю и так называемую классику, и любой нон-фикшн*.

Книга – это часть жизни, а жизнь – одна большая книга, которую пишем мы все. В творчестве нет границ. Современные авторы давно нарушили все табу и условности, намекая нам: это постмодерн, детка, каждый творит как хочет. Взрослые считают, что современная литература – это грязь. Мол, извалявшись в ней, мир не сделать чище. Но разве и это не часть нашей жизни? На мой взгляд, лучше о «плохом» узнать из книги, а не на практике. Те же наркотики. Их так отвратительно и тошнотворно описал Берроуз, что лично мне пробовать их не хочется даже под дулом пистолета.

Впрочем, современные авторы – не Пушкин с Лермонтовым, они никого не собираются учить жизни или рассказывать, что хорошо, а что плохо. Читатель решает сам, как ему трактовать произведение. В отличие от живых друзей или родителей, книги себя не навязывают, не пытаются тобой руководить. Есть ты, есть автор, и есть неизведанная планета под названием «текст», где ты – как сталкер во Вселенной. Есть еще контекст, подтекст – и миллиарды трактовок. Даже в детской сказке можно блуждать, как в лабиринте, открывая для себя новые видения и коннотации. Это захватывает, это погружает, это окрашивает жизнь в новые цвета. Да, я лучше почитаю книгу, чем погуляю. Впрочем, мы с родителями добились компромисса: я могу читать в парке, у меня есть любимый тенистый уголок, где можно посидеть, почитать, по-думать. О нем знаю только я и моя девушка. Она, в отличие от меня, обожает кино. Нам всегда есть о чем поспорить. В будущем очень хотел бы стать литературным критиком или журналистом, чтобы работа была не только прибыльной, но и близкой мне по духу. Мои заметки уже публиковали в книжных журналах, даже платили. Рецензировать книги и получать за это деньги – это же идеально!

Нина, 15 лет. Да, наверное, у меня книжная зависимость. Но это точно лучше, чем наркотики или

гулянки до утра. Я, конечно, читаю очень много, даже на уроках могу под партой что-нибудь интересненькое листать, но я и с подружками общаюсь. Вместе ходим в библиотеку, обсуждаем прочитанное, смотрим экранизации любимых книг. У нас свой книжный фан-клуб. В учебе – да, пригождается. По литературе всегда «отлично», сочинения писать обожаю. После школы хочу поступать в литературный или на журфак. Хочется рассказать людям, что жить на два мира – реальный и книжный – это очень интересно.

Целый год мы посвятили изучению вопроса книгомании у подростков. И вот что получилось.

• Не читают те подростки, которым родители не смогли подобрать литературу по душе. Пытаясь увлечь современных детей книгами, которые мы с удовольствием поглощали в детстве, мы забываем, что они, дети наши, – другие. Они растут в другое время, и книги им нужны с другими героями и сюжетами.

• Всерьез увлекшись фэнтези, очень тяжело перейти на что-то другое. Попробуйте начать с других жанров.

• В настоящее время существует огромное количество современных авторов, создающих качественные захватывающие произведения. И эти произведения не только не хуже зачитанного нами в детстве «Волшебника Изумрудного города» А. Волкова, книг К. Булычева и пр. Они гораздо интереснее и актуальнее. Попробуйте почитать произведения таких современных не фэнтезийных авторов, как А. Жвалевский, А. Лиханов, Т. Блэкер, В. Воскобойников, Ц. Кэндзиро и многих других, о которых мы просто не знаем по той причине, что, занимаясь поиском книг для своего чада, вступившего во второе десятилетие жизни, мы ищем знакомые фамилии и названия, не пытаясь разобраться в многообразии новинок.

• Дети, читающие современную литературу, причиняют меньше беспокойства родителям. Высокий уровень интеллекта и способность мыслить являются устойчивой платформой для формирования сознательной личности, способной здраво рассуждать, прогнозировать потенциальные неприятности и принимать взрослые решения.

Ролевики и реконструкторы

Ролевики – это сообщество людей, увлекающихся ролевыми играми. Суть ролевых игр – возможность побыть кем хочешь в

выдуманном мире. Но мир этот существует уже не только в воображении, он становится вполне реальным, хотя и не на продолжительное время. В зависимости от глубины увлеченности ролевые игры могут относиться к разряду хобби или субкультуры.

Более продвинутой и взрослой версией ролевых игр является *реконструкция*. Если вы никогда не слышали об этом движении, посмотрите вторую часть фильма «Мы из будущего». Реконструкторы воссоздают конкретный исторический период с максимальной точностью: скрупулезно изучают историческую литературу, готовят костюмы определенной эпохи, восстанавливают великие битвы. Реконструкция – вариант ролевых игр для более взрослых людей. Если дети и попадают в эту среду, то чаще всего вместе с родственниками. Плюс ко всему доскональное изучение исторической литературы всегда вызывает уважение у родителей, благодаря чему недовольство увлеченностью этим видом деятельности сводится к минимуму. Поэтому большее внимание мы обратим на ролевиков.

Впервые с сюжетно-ролевыми играми мы знакомимся в раннем детстве. «Дочки-матери», «казаки-разбойники», «полицейские и преступники», игры в «школу» – все это разновидности ролевых игр, дающих бесценный опыт, необходимый для взросления. Ребенок, примеряя на себя новую социальную роль, познает мир, учится строить взаимоотношения, понимать позицию другого человека, отстаивать свои и учитывать чужие интересы. Ролевые игры развивают фантазию, стимулируют творчество и учат общаться.

Почему же тогда волнуются родители подростков-ролевиков? Маленький ребенок не зацикливается на каком-то одном виде игры. Утром он полицейский, после обеда – пожарный, а вечером – сыщик. Исключением могут быть, например, дети, которым часто оказывают медицинскую помощь. Они преимущественно играют во врача, причиной тому – попытка справиться со страхом перед людьми в белых халатах. А вот подросток, несколько лет играющий в эльфа, преследует совсем иные цели. Ему хочется отдохнуть от серых будней, попробовать себя в новом амплуа, а также просто пообщаться с себе подобными в неформальной обстановке. Здесь четкие правила игры, конкретные роли и характеры персонажей, предсказуемые концовки, веселая компания и легкая, ненапрягающая обстановка.

Для домоседов существуют настольный и компьютерный варианты ролевых игр. Настольный вариант представляет собой сюжетные игры с карточками вроде «Монополии» и подойдет тем, у кого есть друзья-ролевики. Компьютерные варианты имеют общее название MMORPG* (Massively Multiplayer Online Role-

Playing Game, в переводе на русский «массовая многопользовательская онлайн ролевая игра») и подойдут тем, чьи друзья не разделяют их увлечений.

Беседы с родителями показали, что в большинстве случаев взрослые весьма смутно представляют, кем пытаются быть их дети.

> *С., папа Олега, «гнома».* Что делает? Надевает обноски и бегает по лесам с мечом; приходит домой грязный, вонючий и довольный. Лучше б учился, ЕГЭ на носу.

> *Д., мама Элеоноры, «эльфийки».* Шьет себе длинные платья, слушает странную музыку, которую по радио не услышишь. По выходным уезжает в лес с такими же странными подружками. Недавно начала разговаривать на выдуманном языке. И понимают же друг друга! Я иногда сомневаюсь, все ли с ней в порядке.

Если вы хотите помочь своему подростку научиться жить в реальном мире, то сначала вам необходимо наладить с ним доверительные отношения. А сделать это, не проникнувшись его интересами, невозможно. Поэтому первым вашим шагом навстречу должно стать внимательное прочтение произведений такого автора, как Джон Рональд Руэл Толкин.

Понятие «ролевики» более широкое, нежели «толкиенисты». Но если ваш ребенок относит себя к ролевикам, а вы до сих пор не прочли ни одной книги Толкина – значит, вы не хотите признавать значимость внутреннего мира вашего сына или дочери и, значит, вам проще считать их странными и не от мира сего, чем попытаться разобраться и помочь. Если вы совсем не владеете информацией о предмете интересов ребенка, на какой авторитет вы можете рассчитывать? Подросток будет считать себя умнее вас (даже если ролевые игры – единственное, в чем он понимает больше вашего).



Все подростки мечтают придумать такой язык, чтобы можно было разговаривать при посторонних, а они бы не понимали. Это желание связано с тем, что подростки начинают очень болезненно относиться к вторжению родных в свою личную жизнь. Поэтому они, например, уходят разговаривать по телефону в другую комнату, на все расспросы отвечают односложно, а свои мысли и чувства предпочитают доверять дневнику, который тщательно прячут от родных. Стремление утаить что-то от родных нередко становится источником конфликтов и подозрений, но ребенку в ходе развития необходимо научиться оберегать (то есть скрывать) свой внутренний мир от окружающих.

Марина Кравцова

Много лет назад, забирая из детского сада своего малыша, вы подробно расспрашивали его, что давали на обед, не замерз ли он на прогулке, как дела у его друга Димы, не отбирал ли у них игрушки Вовка-хулиган? Это был его маленький, но такой важный детский мирок. И вы осознавали его хрупкость и значимость. Почему же сейчас у нас нет то времени, то желания подружиться мирами? Продемонстрируйте заинтересованность, попросите ребенка дать вам почитать его любимое произведение. Только после прочтения будьте аккуратны с комментариями в адрес книги. Если вы охарактеризуете ее как «глупую сказочку», то увеличите разрыв между вами. Попробуйте поговорить, выяснить, что именно так привлекает вашего ребенка. Дайте ему возможность еще раз задуматься об этом, но общайтесь не свысока, а на равных, как друг.

От некоторых родителей мы часто слышали высказывание: «Раньше был нормальный ребенок, что сейчас происходит, не понимаю». Поверьте, он и сейчас нормальный, просто ему тяжело. Тяжело взрослеть, учиться разбираться в людях, разочаровываться. В реальном мире так тяжело доказывать окружающим свое благородство, гораздо проще надеть доспехи и объявить себя благородным рыцарем. Раньше, чтобы прослыть героем, надо было убить дракона, победить Соловья-разбойника, спасти принцессу. А теперь и принцессы пошли самостоятельные, и драконов на всех не хватает. Почему бы не придумать их?

Василий, 16 лет, ролевик. С детства ощущал себя рыцарем, защищал девочек. Я бы хотел жить в прошлом, когда честь и благородство были не пустым звуком. Всегда хотел сразиться с драконом, то есть жить вообще

не здесь, а в легенде. Стать легендой, как бы это странно ни звучало.

Объясните вашей дочери, что дама – это не та, кто носит длинные платья и томно закатывает глаза, а интересная женщина с широким кругозором, умеющая в меру ухаживать за собой и способная в будущем стать мудрой правительницей собственного маленького государства. Попробуйте показать своему сыну, что подлость и коварство не являются характерными особенностями нашего времени, что и в Средние века, и в первобытном обществе были свои рыцари и драконы (только именовались они иначе). Благородным можно быть и в наше время, надо только найти себя, понять свое предназначение.

Олег, 15 лет, «гном». Банкир – мое призвание. И роль гнома мне очень подходит. Гномы всегда хранили золото. На экономический поступить сложно. Если не получится, пойду на платное, а вечером буду работать в «Макдональдсе».

Василий, 16 лет, ролевик. Я поступаю на исторический факультет. Хочу быть историком. Многие знакомые реконструкторы и ролевики уже учатся в аспирантуре, пишут диссертации, они так много знают. Среди современных ученых вообще много неформалов различных сортов, которые не от мира сего в самом лучшем смысле этого слова. Думаю, игровая практика мне пригодится в учебе, я по истории в школе всегда имел пять баллов, даже один раз заменял учителя, когда тому нужно было срочно отлучиться. Всем моя лекция понравилась, я еще и слайды на ноутбуке показывал – конечно же, о любимых рыцарях и их романтичной геральдике. Девочки млели от роз на щитах.

Эльвира, 14 лет, эльфийка. Я буду модельером. Буду создавать женскую одежду. Сейчас учусь на курсах шитья в подростковом клубе. Шью платья для себя и подруг, а по выходным мы собираемся с друзьями и играем в ролевые игры. Когда тепло, ездим на природу с родителями Катьки. А в холодное время года играем в настольные ролевушки.

Почему же так получается, что «родители Катьки» стали для подростков «своими»? Ведь вроде ничем особым вы от них не отличаетесь – а может, у вас все даже лучше: квартира больше,

должность выше, машина дороже… Поверьте, что самым большим достижением в вашей жизни будут доверительные отношения с ребенком. Найдите время, чтобы хоть раз вместе выбраться на природу, изготовить красивые костюмы, станьте для ребенка не противником, а соратником. И когда он скажет: «Мама (папа), я горжусь тобой!» – вот тогда вы почувствуете себя по-настоящему счастливым человеком.

Кинематограф

Еще одной формой эскапизма является уход из реального мира в мир кинематографа. Это не просто просмотр каких-то телепередач по вечерам, это перевоплощение в любимых героев, копирование их внешнего вида, стиля поведения, разговора. Иногда подросток настолько «заигрывается» в своего персонажа, что перестает идентифицировать себя как самостоятельную единицу. Он уже и ходит, и одевается, и мыслит как любимый герой. Кто-то зацикливается на одном герое, кто-то перерождается после каждого понравившегося фильма – не важно. Проблемы всегда общие: поиск себя, борьба со страхами и компенсация отсутствующих качеств.

Помните, как маленькие дети, посмотрев фильм про Человека-Паука, начинают с фанатизмом собирать всю его атрибутику? Что движет ребенком в этот момент? Правильно! Желание быть сильным, ловким, успешным, признанным обществом. Ребенку пятилетнего возраста сложно объяснить, что костюм Человека-Паука не сделает его таковым, что качества эти нужно воспитывать в себе долгие годы, что признание надо заслужить, добиться. А вот интеллект девочки-подростка развит уже достаточно, чтобы понимать, что клетчатая юбочка, парик и макияж не сделают из нее героиню ее любимого аниме. Она все равно останется Ксюшей из 9 «а» класса.

Но так ли плохо, что подросток пытается казаться кем-то, кто лучше, чем он? А кумир точно лучше – никто не копирует неудачников (лузеров*). Все хотят быть хорошими, «крутыми», хотят, чтобы их любили. Что, если подростку для самоутверждения не хватает всего лишь синей челки на полголовы?

Каждый родитель имеет свои представления о допустимых нормах поведения. Вот небольшой диалог подростков, который отражает родительские представления относительно можно-нельзя:

– Мне мама не разрешала краситься до конца школы.

– А мне разрешала красить ресницы, а волосы и ногти – нет.

– Я могла делать с прической и лицом все, если не курю и не пью. А пирсинг и тату договорились только после института, если захочу.

– Мне ничего не запрещали. Я в десятом классе черепушку на плечо набил. Больно было, но ходил гордый. Отцу даже понравилось, маме – нет., она долго переживала.

– Я тоннели в ушах делал. Тянул два года, пока не порвались мочки. Зашили – теперь как рванина – больше никаких тоннелей.

Представьте себе, что человек – это мозаика. Каждый кусочек этой мозаики заимствован у кого-то. К примеру, девочка-подросток улыбается как мама, кивает как актриса в любимом фильме, использует те же слова-паразиты, что ее подруга, и т. д. И это нормально. Совсем другое дело, когда заимствуется целиком весь образ, в этом случае теряется индивидуальность. Но не пугайтесь, уважаемые родители. Если ранее не было предпосылок к серьезным психическим заболеваниям, то подобные увлечения или спокойно проходят, или становятся профессией.

Флеш, 16 лет. У меня дорога одна – «Кино и телевидения» (институт в Санкт-Петербурге). На режиссерский пойду. Папа говорит, у нас в стране тяжело пробиться в этом деле, но я попробую.

Алиса, 15 лет. Я буду актрисой. В школьных спектаклях у меня получается. Учитель говорит, что я хорошо перевоплощаюсь. Я смотрю очень много фильмов и могу сыграть любую роль. Иногда я так вживаюсь в роль, что меняется походка, разговор и все остальное. Но родители понимают и поддерживают, даже подыгрывают иногда.

Инна, 13 лет, анимешница. Когда я окончу школу, хочу стать мультипликатором и тоже рисовать аниме. Я уже пробовала рисовать в специальной компьютерной программе, это сложно, но я очень стараюсь. А еще сестра говорит, что нужно вообще хорошо учиться, чтобы на режиссерский факультет взяли. Режиссеры, как она говорит, вольные птицы и могут как угодно одеваться,

ведь они – творческая профессия. А еще мне нравятся спортивные танцы и тхэквондо, так что я пока еще полностью не определилась, кем хочу стать. Я буду пробовать разное и выберу то, что больше понравится.

Веяния японской культуры

Аниме*, драбблы*, фанфики, манга*, Тэдзука*, Миядзаки*, отаку*… Если вы слышали эти слова от своего ребенка и до сих пор не знаете, что они означают, скорее ищите в интернете. В идеале, услышав от своего чада что-то новое, старайтесь сразу обращаться во всемирную паутину. Но не для того, чтобы уличить ребенка во всех смертных, и не для того, чтобы иметь возможность контролировать, а с той лишь целью, чтобы завоевать уважение в глазах подростка. Если вы «в теме» – вы «свой», вам можно доверять. Если вы не знаете банальных (с точки зрения подростка) азов, вы «ничего вообще не понимаете и оставьте меня в покое».

Если вкратце, то *анимешники* – любители японских анимационных фильмов. Именно фильмов! Ни в коем случае не называйте их мультиками, это – рисованные фильмы. Аниме – японское искусство, в котором есть свои правила, различные направления, рассчитанные на зрителей обоих полов и практически всех возрастов. В печатном варианте такие анимации называются «манга» и выглядят они как… комиксы, но, поверьте, сюжет их бывает весьма серьезным.

Если все так серьезно, почему же существуют противники этого хобби? Чаще всего из-за некоторых направлений аниме, а именно: хентай*, яой* и юри*. В сравнении с другими направлениями аниме, в которых сделан акцент на дружбе, взаимопомощи, и т. д., в процентном соотношении эти направления ничтожно малы. Однако даже если вы столкнулись с эротическими и порнографическими направлениями этого искусства, не стоит паниковать – диалог всегда лучше.

Фрагмент из произведения Насти, юной писательницы.

Мама была в ярости.

– Я и подумать не могла, что моя дочь читает… такое! – Она взмахнула книжкой, пытаясь подобрать название к увиденному. – Это… Это же…

– Спокойно, мама, – дочь сделала робкую попытку остановить надвигающееся бедствие.

Если бы маман видела прошлую мангу из этой серии, она бы инфаркт хватить могла. А тут ведь ничего особенного нет.

– Какое спокойствие, Аня?! – начала было гневную

тираду мать, но девочка тут же перебила ее:

– Не называй меня так! Я же Хаято!

– Так, ладно, Хаято, давай-ка во всем разберемся, – теперь голос мамы звучал снисходительно, так обычно с психами разговаривают. – Я понимаю твое увлечение этими мультиками, как их там… аниме. Но вот это уже слишком! Ты что, читаешь комиксы про геев?

Так называемая Хаято, а по паспорту Аня Иванова, возмущенно закатила глаза.

– Мама! Это не просто комиксы!

– Ну, а что тогда?

– Это манга, – заявила Хаято и, увидев недоумевающий взгляд мамы, пояснила: – Манга – это японские комиксы. Они бывают разные. Так уж получилось, что тебе в руки попался яой… Манга про отношения между мальчиками.

А есть еще юри, то же самое, только про девочек.

– Получается, ты… лесбиянка? – наконец озвучила ужасную догадку мама, но Хаято только рассмеялась.

– Мама, ну ты что? Какая я лесбиянка? Мне вообще Пашка из 10 «б» нравится.

– А как же этот твой яой?

– Мама! – в очередной раз воскликнула Хаято и закатила глаза. – Я читаю все это, потому что мне просто интересно, что там да как… В конце концов, в манге и традиционные отношения бывают.

Дальше на кухне повисла тишина. Мама листала мангу и пыталась осмыслить полученную информацию под внимательным наблюдением дочери.

– Ой, какой тут Касуми-сан красивый… – невольно вздохнула Хаято, когда мама задержалась на изображении рисованного мальчика с большими глазами, но тут же умолкла.

Однако мама сердиться не стала, просто перевернула страницу.

– А это кто? – неожиданно спросила она.

– Это его парень, Овари-сан. Я тут такой милый фанфик про них прочитала…

– Фантик?

– Фанфик, мама, фанфик. Но это уже совсем другая история…

Как сделать так, чтобы ребенок не смотрел слишком откровенные фильмы? Никак. И упаси вас бог запрещать, кричать

и ругаться. Наперекор все сделает. Сначала следует выяснить, зачем это подростку надо.

Подростки смотрят откровенные фильмы с несколькими целями:

1. Узнать, как это бывает. Для этого не надо выкачивать гигабайты фильмов для взрослых, достаточно посмотреть несколько, по возможности обсудить их с друзьями, желательно сопоставить с действительностью и успокоиться, поняв, что это не реальные отношения, а постановочные. Очень плохо, если подростку обсуждать такую информацию не с кем. В этом случае при вступлении в первые сексуальные отношения, при попытке повторить увиденное в фильмах его может ожидать полное разочарование, связанное как с совсем иной (нежели в кино) реакцией партнера (партнерши), так и с разницей в физическом состоянии и скорости физиологических процессов.

2. Ощутить сексуальное возбуждение. Естественно, с целью физиологической разрядки. Чем это плохо? Религиозной точки зрения мы не будем касаться. С точки зрения физиологии никакой разницы между реальным половым актом и мастурбацией нет, то есть вреда организму это не приносит. А вот психологически мастурбация может быть вредна по нескольким причинам:

• общественное порицание. Подростку уже внушили, что рукоблудие не приветствуется обществом. Он чувствует, что исполняет что-то дурное и, как следствие, при более или менее регулярной практике у него накапливается подсознательное убеждение, что он сам – плохой;

• травмирование психики. Об этом может идти речь, если ребенок очень рано увидел подобные фильмы или же чувствует возбуждение при просмотре сцен с агрессивной направленностью. И то и другое решается разговором с родителями или походом к психологу.

3. Почувствовать себя взрослыми. Эту цель особенно часто преследуют подростки, родители которых склонны к гиперопеке. Некоторым родителям сложно понять, что их сын или дочь уже не ребенок. Конечно, тяжело учить своего птенца летать, нелегко смириться с падением родительского авторитета, с появлением у подростка собственного мнения, собственных желаний. Все кажется, что он еще маленький, глупый, хочется поучать его, принимать за него решения. Не из вредности, а для его же блага, с целью безопасности. Но… Обычно протест против такого отношения выражается или в агрессивном поведении, или в запрещенной сексуальности. Просмотр фильмов для взрослых (и то не для всех) позволяет подростку чувствовать себя взрослее.

4. Веяние моды. Нельзя забывать, что быть анимешником сейчас не только интересно, но и модно. А чтобы прослыть отаку (фанатом), надо иметь представления обо всех направлениях этого жанра. Зачастую просмотр яоя и юри – это всего лишь дань моде плюс интерес к пока что недоступному.

Так что, уважаемые родители, не стоит пугаться и ругаться. Лучше посмотрите вместе с подростком его любимый фильм аниме. Если не знаете, с чего начать, смело ищите в сети творения Хаяо Миядзаки, не промахнетесь, он считается классиком данного жанра. И пусть ваши взрослые дети удивятся, насколько их родители современны и продвинуты.

Собирательство

Последним проявлением эскапизма, которого мы коснемся в этой главе, является собирательство. Мы специально используем именно этот термин, так как понятие «коллекционер» подразумевает далеко не любого собирателя. Чем они отличаются? Степенью увлеченности процессом, серьезностью и независимостью от веяний моды. Истинное коллекционирование всепоглощающе. Иногда оно может перерасти в болезнь и стать настоящей проблемой. Чем именно чревато это хобби в случае крайне безудержного отношения? К чему приводит подобный азарт во взрослом возрасте?

Фанатичный коллекционер способен променять все (работу, семью, квартиру) на предмет своего увлечения. Это может казаться совершенно иррациональным – особенно в сравнении с нашими бабушками, собирающими про запас и для души все что ни попадя: баночки и коробочки, фарфоровых слоников и балерин, хрустальную посуду, искусственные цветочки, вязаные салфеточки и кучу прочего барахла. Каждый из этих предметов или связан в их памяти с дорогим сердцу событием, или дает уверенность в том, что у них все есть. Понадобилась емкость для рассады? Вот вам баночка! Бутерброды надо взять на работу? Коробочка из-под плавленного сыра тут как тут!

Если объекты увлечения подростка все время меняются, значит, его собирательство связано более с модой или же он ищет себя. Стремление следовать моде является продолжением желания быть не хуже других, а поиск себя необходим для подтверждения уникальности.

Валера, 13 лет, собиратель. Я с ними (с одноклассниками. – *Примеч. авт.*) не дружу. Они злые. Я

люблю своих солдатов (*коллекция уникальных фигурок ручной работы*). Бабушка и мама дарят мне на праздники новые. Это и для учебы полезно: читаю историю и о многом узнаю.

Подростки, которые не следуют моде, а увлеченно собирают что-то одно, скрупулезно изучают материалы по теме, как правило, заполняют пустоту социальной невостребованности, придают себе веса в собственных глазах и тем самым, как это ни печально… еще сильнее отгораживаются от общества.

Саша, 16 лет. Мой брат собирает все. Сначала это были фантики от конфет, марки, значки, вкладыши от жевательных резинок. Потом этикетки от пива, магниты, пивные бокалы, старые фотоаппараты. Родители терпели. Наехали, когда начал собирать булыжники. Не благородные минералы, а гранитные камни. Но он активный. Женат. У него много друзей. Он любит путешествовать. Просто ему нравится все собирать.

Многие люди через собирательство создают иллюзию более насыщенной жизни, когда ежесекундно происходит что-то важное. Представьте, что вам предстоит долгое путешествие на поезде. А что, если на протяжении всего путешествия папа покупает себе на станциях «местное» пиво, а этикетки и пробки достаются вам и их можно аккуратно раскладывать по пакетикам? Интересно? Ну еще бы. И совсем необязательно общаться с этими глупыми попутчиками.

Как «лечить» подобное собирательство? Только общением. Пусть изначально это будет общение в тесном кругу единомышленников. Любое хобби имеет своих последователей, найти которых стало очень просто с появлением интернета. И пусть вас как заботливых родителей не смущает, что ребенок варится в собственном соку. Мы же сами не пойдем туда, где нам неинтересно, где собираются странные люди с непонятными для нас увлечениями. Если нам нравится атмосфера театров, посиделки в гримерках, творческие люди, мы вряд ли отправимся на цикл лекций по физике, даже если наши соседи в восторге от него. Так и здесь: стоит ли подростку вливаться в школьный коллектив, если его интересы чужды ему?

Но иногда собирательство является, напротив, средством для общения. Во-первых, если ты собираешь что-то модное, то ты «в теме», ты свой, а значит, социально востребован. Во-вторых, если у тебя есть уникальная единица коллекции, ты лучше всех («реально крут»). В-третьих, в процессе обмена имеющихся

единиц на недостающие происходит не только собственно общение, но и настоящее экономическое образование подростка с жизненным изучением бартерного обмена и материальных отношений, что, безусловно, неоднократно пригодится во взрослой жизни.

Если ваш ребенок собирает что-либо и прибегает к вам, желая поделиться радостью о прибавлении в своей коллекции, то самое глупое, что можно сказать ему: «Ой, я ничего в этом не понимаю, у меня много дел, займись и ты делами. Уроки сделал?» Жаждете доверительных, теплых отношений с подростком – умейте быть в курсе всех его увлечений. Если понадобится, выучите футболистов хотя бы любимой ребенком команды, знайте имена героев любимого фильма и фамилии любимых актеров. Радуйтесь вместе с подростком новому постеру, музыкальному альбому, магнитику и всякой «глупой» мелочи. Никогда не упоминайте о неприятных вещах, когда подросток радуется, иначе он будет считать, что вы «все время все портите»; вы же подобного меньше всего желаете, иначе бы не читали эту книгу.

Экстрим, движение, спорт, достижения

Что мы могли позволить себе во времена нашей молодости? Из городских развлечений были танцы на единственной районной дискотеке, на которую стекалась вся прогрессивная молодежь. Если же хотелось вырваться за город, мы надевали трико с вытянутыми коленками, водружали себе на спины невозможные рюкзаки цвета хаки, хватали веслообразную нестроящую гитару и топали в лес или в горы. А как теперь подростки отдыхают?

Посмотрите, сколько новых способов досуга существует сейчас! Хочешь показать, что ты сильный и ловкий, наглый и удачливый – для тебя BMX*, паркур*, билдеринг*, роуп– и бейсджампинг*, скейт– и сноубординг*, скалолазание, серфинг*, прыжки с парашютом, шоплифтинг*, зацепинг*, зорбинг*. Да что там, хоккеем, считавшимся ранее весьма серьезным травмоопасным видом спорта, сейчас никого не удивишь. Представьте себе, что теперь существует *под*ледный хоккей. И танцы, как таковые, уже считаются скучными, даже акробатический рок-н-ролл меркнет перед bandaloop*, которые танцуют (внимание!) на стенах домов. Изобрели кроссовки с колесиками (хилисы*). Но просто кататься скучно, надо соревноваться между собой, а также с роллерами и скейтерами, совершать немыслимые трюки, заставляя родителей хвататься за тонометры. Все перечисленные непонятные слова вы можете посмотреть в нашем словарике в конце книги, а если что-то

покажется особенно интересным, всегда можно обратиться к интернету.



Секреты психологии

Когда тинэйджеры ведут себя рискованно, они делают это по разным причинам. Они могут попасть в беду, потому что не сознают степень риска своего поведения. Им может не хватать информации – предупреждения взрослых либо не эффективны, либо подростки не обращают на них внимания. Многие исследователи считают, что рискующие тинэйджеры недооценивают вероятность печального исхода; другими словами, они считают себя неуязвимыми. Они сосредотачивают внимание в основном на преимуществах рискованных форм поведения – возможности вырасти в глазах сверстников или пьянящем чувстве свободы от запретов.

Грейс Крайг

Зачем мы объединили в одну главу и экстремальные хобби, и обычный спорт? «Между ними же пропасть!» – скажете вы. Сын вашей подруги спокойно занимается бегом, а ваш катается на крышах электричек, что может быть общего? Общими являются причины, по которым подросток начинает проверять на прочность себя и ваши нервы. Наши, родительские, нервы страдают даже больше, так как потенциальная опасность получить травму страшит более родителей, а не самих подростков. Вспомните, когда мы больше волнуемся: когда сами идем на значимое событие или когда отправляем своего ребенка на экзамен? Конечно, волнение за ребенка сильнее. Он уже спокойно дописывает свою контрольную, а мы пытаемся угомонить дергающийся глаз, откупоривая третью упаковку валерьянки. Вот так и со спортивным риском. Они спокойно откатали свою программу на BMX, а нас увозят на скорой с сердечным приступом. Думаете, они не понимают, что мы волнуемся за них?

Еще как понимают, но причины, толкающие их на риск, куда сильнее, чем доводы разума (и нашего, и их собственного).

Причина первая: аддикция

Аддикция (от *англ.* addiction – «зависимость, пагубная привычка») – термин, просто необходимый для данного раздела. Именно он объясняет половину причин, заставляющих людей рисковать или жертвовать здоровьем, своим и близких людей. Психологи трактуют его как патологическую навязчивую потребность совершать что-либо. Аддикция бывает разнообразной: пищевой, химической, спортивной, любовной, религиозной, трудовой и т. д. Мы же сейчас рассмотрим всего два ее проявления: поведенческую аддикцию и химическую.

Химическая аддикция – это зависимость от химических веществ, поступающих извне или вырабатываемых самим организмом. Занятия экстремальными видами спорта приводят к тому, что адреналин бьет ключом, создавая ощущение драйва. Причем драйв ощущается не только в момент совершения, но и во время возникновения идеи, обдумывания и/или обсуждения деталей, а также при просмотре видео с реализацией задуманного или в разговорах с друзьями о свершившемся. Что же такое этот адреналин, которого так жаждут экстремалы?

Адреналин – это естественный гормон, который вырабатывается в нашем организме корой надпочечников. Основные эффекты, которые оказывает выброс адреналина в кровь: учащение сердцебиения и дыхания, повышение артериального давления, расширение зрачков, сужение сосудов брюшной полости. Таким образом, подросток находит для себя естественное вещество, поддерживающее его в состоянии эйфории.

> *Роман, 16 лет, сноубордист-романтик.* Главное – то чувство, когда ты доверяешь себя неодушевленному предмету и вибрации животного ужаса рвут нутро на части. А дома, смотря видео, отснятое друзьями, ты можешь снова и снова переживать этот ужас, физически чувствуя, как волосы на голове встают дыбом.

Поведенческая аддикция – это зависимость от какого-либо поведенческого шаблона.

Спорт ради наград и достижений обладает огромным аддиктивным потенциалом. Привык человек быть в центре внимания, быть лучшим во всем – он будет всю жизнь добиваться

первенства и жутко страдать при любом проигрыше. Раз встав на сноуборд, он уже не остановится, пока его не признают самым крутым, по крайней мере в пределах его окружения.

Аддикция формируется в три этапа:

1. Первые пробы. Подтолкнуть подростка к первым шагам может все, что угодно: просмотр видео, любопытство, внимание окружающих, восторженный комментарий девушки, первая удача или, напротив, неудача при выполнении трюка. Естественно, избранный вид деятельности должен быть реально модным, крутым и – желательно – опасным.

> *Роман, 16 лет, сноубордист-романтик.* Это был нереальный кайф! Я несся с горы на доске впервые. Не я управлял ей, а она мной. Мы стали как целое, я доверял ей, понимал, что она может запросто убить меня. Но она не сделала этого, она принесла меня к подножию горы и сделала героем в глазах одноклассников. Тогда я из сопливого романтика превратился в Супермена.

Пример Романа – один из самых благополучных. Но он явился результатом не только удачного стечения обстоятельств, но и серьезной предварительной физической подготовки. До своего пробного и одновременно триумфального выступления Роман много лет занимался различными боевыми искусствами и вел здоровый образ жизни. Не высшее божественное начало сберегло его, а собственное тело, быстрота реакции, мышечная память и сила. Но бывают и совсем иные исходы.



Секреты психологии

Доказать окружающим, что ты бесстрашный и плюешь на запреты взрослых, пощекотать свои и чужие нервы рискованным поведением – одно из самых любимых занятий подростков ‹…›. Часто подростки не осознают, что их действия вовсе не увлекательная игра и последствия могут быть самыми серьезными.

Из диалога с Алексеем, 30 лет:

– Леш, расскажи, пожалуйста, о том, что произошло.

– Да ниче, просто случайность…

– Ты был зацепером*?

– Не, я раз решил проехать. Далеко ушел от дома. Хотел вернуться на электричке, прицепился…

– И сорвался под поезд?

– Ну да… Проснулся уже без ног.

– А что ты любил делать до этого? У тебя были увлечения, хобби?

– Не-а. Я… не было.

– Совсем не было? Читать не любил, кино не смотрел, в секции не ходил, с друзьями не общался?

– Ну, мог читать и смотреть. Друзей не было. Я только ходить любил.

– Ходить? Куда?

– Просто ходить. В городе… в лесу…

– А сейчас чем занимаешься?

– Ничем. Могу поиграть в комп… или телек посмотреть…

– Можешь что-нибудь посоветовать ребятам, которые увлекаются экстримом?

– Не… Мне пофиг…

Алексею сейчас тридцать лет, десять из которых он является владельцем собственного транспортного средства: инвалидной коляски. Первый же пробный заезд оказался неудачным. Сколько еще искалеченных жизней потребуется, чтобы донести до наших взрослых детей всю серьезность и опасность их увлечений? Нисколько! В данном случае чужие неудачные примеры не только не отвратят от экстремального хобби, но даже напротив, станут вызывать еще больший прилив адреналина. А в случае удачно завершенного мероприятия – умножат ощущение собственной всесильности.

2. Поиск. На этом этапе человек выбирает форму. Например, подросток попробовал себя в паркуре, а затем предпочел фриран*. Отличие фрирана от паркура вы можете посмотреть в нашем словарике. Это этап работы над собой, он полон больших надежд и мелких разочарований. Именно на этом этапе происходит привыкание, после чего человек переходит на третий этап.

3. Болезненная стадия. Эта стадия относится к химической аддикции. Синдром отмены адреналиновой зависимости

проявляется следующим образом: нарушение сна, повышенная тревожность, раздражительность, мышечные подергивания. Специалисты крайне рекомендуют ни в коем случае не запирать детей дома, лишая их возможности получать этот естественный наркотик, так как аддикции имеют неприятное свойство трансформироваться и заменяться. Например, бывшие спортсмены зачастую спиваются, заменяя спортивную аддикцию химической, где алкоголь выполняет те же функции, что ранее – физические упражнения. Что же делать? Об этом чуть позже.

Причина вторая: неудовлетворенность собственной жизнью

Второй причиной для появления увлечений, от которых родительские сердца съеживаются до размеров грецкого ореха, является неудовлетворенность собственной жизнью. Серость и обыденность засасывают, как трясина. Самой природой в человеке сформирована потребность двигаться, развиваться. Одни развиваются в большей степени интеллектуально, другие – физически. Если вы физик-ядерщик, а ваш сын предпочел спорт, бесполезно сажать его за учебники. Не мы решаем, каким темпераментом наградить нашего ребенка, какие склонности заложить в него. Это все решено за нас. Не гоняйте по стадиону маленьких компьютерных гениев, не запирайте дома подростков с «моторчиками». Противясь естеству, мы делаем наших детей несчастными.

> *Алексей, 15 лет, паркурщик.* Ненавижу ждать, сидеть без дела. Люблю, чтобы все происходило быстро. Может быть, умный и правда гору обойдет… Что ж, считайте меня дураком, но я лучше ее перепрыгну. Вот можно стоять и ждать автобус, а по мне, так лучше пробежаться пару остановок. А если на пути встретится пара препятствий, так на то они и препятствия, чтобы их преодолевать. Это наполняет жизнь смыслом, вносит драйв.
>
> Я все и везде успеваю, у меня много друзей, тоже любят спорт, но не паркур, а менее экстремальный. Правда, есть парочка знакомых зацеперов, это которые на электричках катаются, сзади или на крышах. Я пару раз тоже пробовал, не понравилось, риска много, а толку нет. Почему я выбрал такой опасный спорт? Нет, не от какой-то там собственной ненужности. Наоборот, у меня все замечательно, счастье бьет через край, и я так

выплескиваю эмоции. На свидание лечу реально как на крыльях и возвращаюсь бегом и «прыгом», это уже для того, чтобы дома вовремя быть. Конечно, внимание друзей и девчонок льстит, но дело не только в этом, просто нравится проверять себя на прочность. Ну, пару раз сильно падал, даже в больнице слегка повалялся, но ничего, рука зажила. Я же не по крышам скачу, а адекватные объекты для покорения выбираю. Другу-боксеру и то на днях на тренировке сотрясение сделали, и ничего, подлечится – и снова на ринг. Не, я сам против безголового риска, но когда экстрим в разумных пределах, то все отлично.

В побеге от скуки и бездействия, в поиске ярких красок, драйва, чего-то, ради чего стоит жить, в ребенке зачастую возникает стремление рисковать. Если вы, придя с работы, садитесь перед телевизором с тарелкой еды, это ваш выбор. Но не стоит требовать того же от подростка. Может, кому-то это и подойдет, но далеко не всем. Радуйтесь, если подросток к чему-то стремится, любите его таким – неугомонным. Вполне возможно, что именно эта неугомонность как раз и поможет ему в будущем устроиться в жизни, а вам подарит немало поводов порадоваться за своего ребенка.

Причина третья: чувство взрослости

Новообразованием подросткового периода является чувство взрослости. Подростки стремятся к тем видам деятельности, которые, как им кажется, являются доказательством этой самой взрослости. А уж если вы склонны к авторитарности, если для вас существуют два мнения: одно ваше, а другое – неправильное, то ваши с подростком «взрослости» входят в конфронтацию, и начинается война.

Роман, 15 лет, зацепер. Хотите, взрослые, я вам всю правду скажу, хоть вы ее и не любите? Мы это делаем, потому что вы нам все запрещаете! Когда в школе нужно ходить строем да и дома сидеть и не высовываться, то нужна какая-то отдушина. Иначе можно задохнуться. Да, я – король электричек. Да, я знаю, что могу в любой момент погибнуть. Но знаете, как там у поэта? «Все, все, что гибелью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслажденья…»

Может, я и зацепер, но и Пушкина, и Фрейда читал.

Я знаю, что во всех нас борются Эрос и Танатос, жизнь и смерть. Но родителям эти все мои измышления не интересны, им главное, чтобы я был таким, как все. Или еще лучше – как они. Но я не хочу быть обывателем! Не хочу! В жизни есть кое-что более интересное, чем еда и сериалы. А экстремальное катание на электричках – это моя свобода. Хоть какая-то. Мне же все, все запрещают! За меня заранее решили, где я буду учиться, где я буду работать. А в школе эту форму дурацкую ввели. Осталось штрих-код каждому на лоб влепить, и вообще полный Оруэлл настанет. Вчера еще все были яркие, а сегодня – серые.

Взрослые, вам самим не страшно? Вы не боитесь из нас тупых потребителей вырастить? Вам за свою старость не боязно? Но чувствуется, не будет мне ответа. Зато друзья меня понимают с полуслова. Они всегда, в отличие от взрослых, протянут руку помощи. Однажды меня поймали на лету, не дав разбиться! Вот это реальная жизнь, а не все эти ваши офисы и отчеты. Да, я хотел бы помириться с родителями, но пусть они сделают хоть один маленький шажок навстречу! Я устал долбиться головой о стену непонимания.

Помните, было время, когда вы были для своего малыша Центром Вселенной? Затем, спустя какое-то время, ваш маленький ребенок впервые наотрез отказался идти с вами за ручку через дорогу. А теперь, пытаясь познать мир и найти свое место в жизни, подросток стремится совсем отпочковаться от вас. Вас можно понять: как это – свое, родное, любимое взять и отпустить? Но чем сильнее вы удерживаете ребенка, тем сильнее он стремится уйти. Используя термины из физики, можно сказать, что, давая ребенку свободу выбирать, вы тем самым уравниваете в нем центробежную и центростремительную силы, где Центром по-прежнему являетесь вы. Центробежной силой станет неизбежный, но естественный процесс взросления. А центростремительной силой здесь будет любовь подростка к вам (даже если вам временами кажется, что ее нет совсем, она есть, только очень надежно спрятана). При смещении этих сил ярко проявляется дисбаланс: подросток или уходит из дома туда, где чувствует себя взрослым и самостоятельным, или становится маменькиным сынком.

Что делать, если подросток выбирает риск

1. Перестать открыто запрещать, запирать дома, отбирать снаряжение (если оно есть), убеждать подростка в том, что его увлечение опасное и глупое.

2. Иногда, в самом начале пути, можно показать подростку подборку видео с неудачными исходами. Некоторым оказывается достаточно этой шоковой терапии. Вот еще почему так важно слушать и слышать своего ребенка. Пока он не начал реализовывать свои планы, пока не втянулся, есть шанс переубедить, остановить, предотвратить.

> *Александра, 35 лет.* У меня брат увлекающийся. То он хочет переплыть Ла-Манш, то носится на мотоцикле, то марафоны бегает. Но нам повезло. Когда он задумывает очередную глупость, он всегда сначала озвучивает ее. И несколько раз мне удавалось достучаться до его мозга. Один раз я прочитала вслух статистику смертности по тому идиотизму, который он выбрал. Второй раз иронично попросила сначала составить завещание на меня. Третий раз сказала: «О'кей, иди, делай, станешь идиотом – найму тебя за еду квартиру мою убирать». С ним легко, если не запрещать. А иронию он лопает, как витаминки.

3. Попробовать ненавязчиво заинтересовать ребенка иным хобби, чтобы перенаправить, переориентировать его на менее опасную деятельность. Тот же адреналин можно получить, например, при занятиях не менее увлекательным, но более традиционным видом спорта под руководством тренера-профессионала. Важно, чтобы альтернативой стала социально значимая деятельность, которая поднимет подростку самооценку без риска для здоровья.

> *Валерий, 43 года.* Два года назад запретил сыну экстрим, и он начал отдаляться. Раз позвонили из милиции, попался на краже. Оказалось, на спор с друзьями выносили еду и напитки. У меня друг у муниципалов работает. Позвонил ему, попросил занять делом. Предложил зарплату платить из своего кармана. Но не понадобилось. Устроили его русский язык преподавать приезжим. Так и работает. После школы собираются дети узбеков, азербайджанцев, таджиков, дагестанцев и представителей других национальностей, и он их учит. Уже два года. Зарплата маленькая, но для школьника это немалые деньги. Плюс русский подтянул. И толерантность воспитывается. Дети его обожают.

4. Если не получается переориентировать, если подросток уже миновал первый и второй этапы аддикции, то лучшим выходом будет отправить ребенка на обучение в специальные секции (если это не идет вразрез с законом, как при шоплифтинге, например), где его подготовят физически, научат грамотно выполнять трюки и объяснят, что страховка – это круто, а инвалидность – нет.

> *Антон, 42 года.* Конечно, за сына мы волнуемся, особенно мама. Когда руку сломал, не хотела даже на улицу пускать. Но я вспомнил, как сам в его возрасте мячом стекла бил и по крышам лазал, и отговорил супругу от радикальных мер. Ненавязчиво объяснил сыну, как надо группироваться, когда падаешь, и что на слабо только дураков ловят. Летом ходим в походы, играем в так называемые «городские квесты» с заданиями. Просто стараюсь не потерять связь с сыном. Сам люблю футбол, так что в чем-то его понимаю. Спорт – любой! – это целый мир, пусть даже и местами экстремальный.

5. Если вы с подростком уже потеряли связь, то в первую очередь срочно надо вернуть хотя бы некоторый авторитет. В этом вам поможет грамотный психолог, который разберется конкретно в вашей ситуации и предложит способы решения проблемы. Но будьте настроены на очень серьезную и продолжительную работу над собой. Не думайте, что, заплатив раз психологу, будете избавлены вмиг от всех ваших проблем. Это психолог, а не волшебник. Только ваше серьезное отношение и последовательное выполнение рекомендаций специалиста помогут вам стать человеком, которым ваш ребенок будет гордиться.

> *Ольга, 44 года.* Сын с детства рос упертым… Все должно быть только так, как он хочет. А в жизни так не бывает, иногда обходной путь короче прямого… Он этого понять в свои пятнадцать никак не желает, оттого и конфликты с учителями, хотя парень не глупый, учится отлично, но может весь класс на какую-нибудь авантюру подговорить.
>
> От его «спорта» я просто в шоке. Ведь нашел чем ужалить меня побольнее. Мол, не принимаешь такого, какой есть, примешь труп, раздавленный электричкой. Такое ощущение, что у него чувств вообще нет. Он любит только свой экстрим и книжки. На мой взгляд, книги не

по возрасту серьезные читает, и ведь наверняка это просто поза, он там и сути-то не улавливает. Ну как в пятнадцать лет можно понять антифашистский посыл «1984»? Впрочем, я обязательно еще раз попробую все обсудить с сыном. Возможно, еще не все потеряно. Ведь это очень страшно, когда между тобой и ребенком – стена. Иногда мне кажется, что ему где-то внутри очень больно, но как подступиться и решить проблему, не раня себя и его еще сильнее, я не знаю. Наверное, начну с визита к психологу, дальше тянуть некуда…

Чаще всего необычное поведение детей вызвано возрастными особенностями, которые мы, взрослые, не принимаем. Если мы способны понять сложности переходного периода, если не воюем с ребенком, то кризис может пройти практически безболезненно. Если же мы авторитарно подавим кризис, то он непременно усугубится, отразившись на наших отношениях с ребенком, обрушится и на окружающих, и на самого ребенка в более поздний период и тогда нанесет куда больший вред. Это как ветрянка: можно легко переболеть в детстве или серьезно мучиться во взрослом возрасте. Всему свое время. Если ребенок вырос из старой одежки, пора покупать новую.

И помните, идеальным родителем быть невозможно. Один психолог на занятиях спросил своих студентов, надо ли заставлять детей заниматься музыкой. Одна ученица воскликнула: «Нет, я ненавидела своих родителей за то, что они заставляли меня играть на пианино!» На что вторая возразила: «А я ненавидела своих за то, что они мне не купили пианино». Надо быть не идеальным, а любящим и любимым.

Творцы и почитатели

Сублимация – еще один психологический термин, который помогает нам понять поведение подростка. Сублимация означает возможность перенаправить психическое напряжение в социально приемлемое русло. Подростка, независимо от его темперамента и внешней эмоциональности, изнутри раздирает множество эмоций. Это ураган страстей, которые зачастую не доверить ни близким друзьям, ни родителям. Добавьте к этому буйство гормонов, и вы вспомните, как тяжело быть подростком.

Положительные эмоции, как правило, не нуждаются в сублимации. Ими можно и хочется поделиться во всеуслышание. И про любовь пишут не когда любят, а когда испытывают в связи с ней иные чувства: боль, обиду, злость, неуверенность, ревность,

надежду. И это замечательно, что все негативное можно перевести из душевной боли в произведения искусства. Человек, способный к сублимации, к выражению своих чувств посредством творчества, не пойдет убивать и насиловать. Он напишет стихотворение, песню, картину, в которых выразится весь его внутренний мир, весь накал страстей.

> *Диана, 15 лет, юная писательница.* Когда мне плохо, я пишу. Мама говорит, что все пишут в моем возрасте. Она показывала стихотворение, которое папа написал ей в школе. Глупое такое. Но когда она сердилась на папу, он принес ей этот листок, положил на стол и сел рядом. И мама заплакала. И они помирились.

Катарсис – древнее философское понятие, заимствованное психологией, которое понимают как психологическую разрядку. Достижение катарсиса сопровождается снятием напряжения, тревоги, очищением, пониманием себя и совершенствованием. Отличие катарсиса от сублимации в том, что катарсис не просто помогает снять напряжение, но и изменяет всю систему ценностей. Иными словами, если человек посмотрел фильм про мясобойню, а затем написал песню – это сублимация, а если он стал вегетарианцем – это следствие пережитого катарсиса. Более того, когда подросток со слезами на глазах смотрит новости о жертвах трагедий, это тоже катарсис, то есть очищение через сопереживание. А когда накопившаяся агрессия выплескивается в компьютерной «стрелялке» – это сублимация.

Эти два метода психологической защиты использует большинство людей, а для подростка они являются практически единственными социально приемлемыми способами пережить сложный жизненный период.

Итак, мы выяснили, для чего люди, и в частности подростки, занимаются творчеством. Но есть еще категория людей, которые, сами ничего не создавая, являются почитателями творящих. Они называют себя «фанатами».

> *Орлетт, 15 лет, фанатка.* Папа называет меня пиявкой. Но я ничего плохого не делаю. Я не пристаю к своим кумирам, не дерусь, как футболисты, не напиваюсь, как фанаты панков, учусь нормально. Мы с друзьями всего на концерты ходим и поддерживаем любимую группу. Что плохого?

Поклонник от фаната в творческих кругах отличается так же, как болельщик у телевизора от фаната на стадионе – в кругах

спортивных. Поклонник любит группу, знает ее творчество, покупает все альбомы на сэкономленные от завтраков деньги, старается подражать стилю в одежде, манерам, но… Поклонник не идеализирует своего кумира, не следует слепо за ним и не ищет себе единомышленников.

Средства массовой информации настойчиво формируют у современных людей негативные фильтры. Так, футбольные фанаты могут восприниматься как асоциальные личности, способные только на то, чтобы драться и мусорить. Фанаты музыкантов – как бездумная толпа, следующая за своим кумиром и готовая сделать для него все, что угодно. И это представление сегодня очень далеко от истины.

Фанаты сегодня – это субкультура, со своими ярко выраженными приоритетами, традициями и поводами для общения. И если спортивные фанаты – это группа поддержки любимой команды, весьма активно настроенная и с не всегда предсказуемым поведением, то фанаты музыкантов и писателей – это сообщество незаурядных личностей, которым вместе есть о чем поговорить, это разносторонне развитые творческие натуры, которые нередко не только знают биографию и историю своих кумиров, но и изучают иностранный язык, переводят тексты, не боятся выразить своего отношения к тем или иным событиям окружающей жизни.



Секреты психологии

Став фанатом, подросток не только находит единомышленников, но и идентифицируется с успешным образом кумира, как будто живет чужой жизнью, глубоко переживает все происходящее с его идолом, представляет себя рядом с ним или на его месте. Выбранный подростком предмет обожания обладает в его глазах исключительными и неоспоримыми достоинствами. В творчестве, словах, поступках своего кумира подростку видится определенный смысл – спасти мир, сделать его лучше. И нужно время, чтобы понять

истинные мотивы многих поступков кумира и то, что это обычные люди со своими комплексами, страхами и проблемами. Но если кумиром становится действительно не-ординарная, достойная уважения личность, то постепенно подросток начинает стремиться стать таким же, подняться до уровня своего героя, а это не так уж и плохо.

Марина Кравцова

Если ваш подросток считает, что он – фанат, попробуйте понять, какой смысл он вкладывает в это слово. Возможно, осторожно пытаясь проникнуть в его мир, вы откроете для себя незаурядную личность, у которой с десяток оригинальных рисунков к нашумевшему бестселлеру или наполовину переведенный новый роман любимого автора, а может, даже записанный альбом собственных песен. Если все так – можно только порадоваться: творчество кумира вдохновляет вашего подростка на собственные свершения.

Совсем другое дело, если «фанатство» вашего ребенка ограничивается стабильным ничегонеделанием дома и настойчивым желанием прогуливать уроки и ограничить контакты. Тогда имеет смысл задаться вопросом: почему так происходит? Чтобы вам было проще ответить на этот вопрос, приведем самые часто встречающиеся причины такого поведения. Корнями они все из детства, самой чувствительной поры нашей жизни.

1. Инициативу ребенка все время пресекали, не давали развернуться, не поддерживали. Например, дочь приходит и говорит: «Хочу стать балериной». Что вы ответите? Все балерины худенькие; у тебя нет растяжки; уже поздно, надо было с трех лет заниматься; в тебе уже полтора метра роста в семь лет; у меня нет денег на это, иди в кружок шитья, он бесплатный… Если подобное происходит регулярно, ребенок начинает ощущать себя убожеством и перестает стремиться к чему-то.

2. Ребенка ранее обижали неверием в его силы. Все дети прибегают к своим родителям с воплями: «Смотри, пап, как я могу». Если хоть раз в жизни значимый для ребенка человек ответит на это: «Да что ты можешь-то?», то это может уничтожить веру в собственные силы навсегда. И только несколько упрямцев, назло всем и вопреки всему станут расшибать голову, пытаясь доказать обратное. И тот и другой вариант весьма нежелательны.

3. Ребенок ранее был осмеян или поруган значимым человеком. Одна женщина рассказала, что для нее являются адом общественные доклады и выступления. Причина была проста. Во

втором классе (она помнит это до сих пор), рассказывая стихотворение со сцены, она запнулась, а по окончании праздника мать прокомментировала это так: «Мне стыдно за тебя». Все! Больше девочка никогда не выступала со сцены. И не только со сцены. Она всю жизнь старается жить так, чтобы никому за нее не было стыдно: тихонько за закрытой дверью маленькой квартирки, работая в книгохранилище за копеечную зарплату, стараясь как можно меньше пересекаться с людьми.

4. Ребенок боится, что его хобби не поймут и не одобрят родители. Многочисленные примеры семей с сильными отцами (военными, руководителями, спортсменами) и детьми, желающими вопреки родительским планам стать танцорами, парикмахерами, дизайнерами. Особенно жестко карается отцами подозрение на гомосексуализм. Но даже при гетеросексуальной ориентации ребенка взрослые приверженцы правил и порядка почти никогда не одобряют выбора им свободных профессий.

Прошлого не вернешь, но мы можем стать терпимее. Что для нас важнее: фанатская толстовка сына или хорошие отношения с ним? Позвольте ему самому выбрать себе грабли. Возможно, подросток не до конца понимает всю сложность избранной им стези. Наше дело не запретить, а сделать так, чтобы подросток сам пришел к выводу, что ценно для него самого и для его будущей жизни. Станьте для своего ребенка поддержкой: наставляйте, направляйте, но не подавляйте. Когда вы поймете, что ваш ребенок занимается любимым делом, любая профессия окажется хороша.

Тусовки

Для некоторых взрослых людей понятие «тусовка» имеет исключительно негативную окраску. Связано это с временами нашей молодости, когда так называли сборище дворовой молодежи, бьющей бутылки и ржущей под окнами до утра. Сейчас это понятие претерпело некоторую трансформацию. Тусоваться могут уже не только молодые и не только с целью распития крепких (и не очень) спиртных напитков.

Тусовки бывают и дворовые, и светские, и гламурные, и тематические (например, художественные, музыкальные). Главные условия – чтобы люди встречались регулярно (или с некоторой периодичностью) и имели общие интересы. Интересы эти могут быть продиктованы как «высокими» целями, так и банальной жаждой общения и понимания.

Реальные тусовки

К реальным тусовкам мы относим любые периодические живые встречи с целью, как говорится, людей посмотреть и себя показать. Самые распространенные форматы живых тусовок – посещение клубов, дворовые посиделки и разнообразные флэшмобы*. Предпочитаемый подростком формат зависит более всего от следующих составляющих:

1. От материального положения. Посещение клубов является весьма дорогостоящим времяпрепровождением для школьника: необходимо не только заплатить за вход, но и иметь средства для приобретения напитков в баре, а молодым людям хорошо бы быть способными угостить понравившуюся девушку. Позволить себе такое может не каждый подросток. Вот и приходится заменять модный способ проведения досуга другими, более бюджетными вариантами.

2. От наличия личных симпатий и привязанностей.

> *Екатерина, 42 года.* Он был очень послушный. Олимпиады выигрывал, грамоты получал. А связался с наркошами – прям беда. Не слушается, хамит, выпивать начал, курит открыто. Управы нет. Это Танька все. Шлюшка с района. В пятнадцать лет пробу ставить негде. Как вернуть сына – не знаю, приворожила она его прям.

Наверное, в каждом районе есть такая «Танька» – звезда подростковых эротических фантазий. Девочка из неблагополучной семьи, рано познавшая взрослую жизнь. Ее по вечерам не зовут родители домой, не заставляют есть суп, не водят по музеям. С самого детства она до поздней ночи болтается во дворе и самоутверждается как может: в пять лет швыряется песком, в десять лупит всех мальчишек, а к пятнадцати находит иные средства воздействия на лиц противоположного пола. И даже самые хорошие домашние мальчики могут стать жертвами ее манипуляций. Ради ее внимания они забывают свои прошлые увлечения и бросаются во все тяжкие, пытаясь угодить желанной особе. Некоторые ее прихоти могут иметь и криминальный характер. Если подобное случилось и с вашим ребенком, ни в коем случае не отговаривайте, не указывайте на недостатки. Постарайтесь сохранить свой авторитет в глазах подростка, чтобы он имел возможность обратиться к вам за помощью в сложный жизненный момент. Кто лучше вас в таком случае сумеет уберечь сына от необдуманной глупости?

3. От авторитета подростка и его востребованности в конкретной социальной среде. Если ваш сын играет на скрипке и почитывает на ночь учебник по ядерной физике, он вряд ли будет принят в дворовую тусовку. А клубные вечеринки он и сам не

оценит. Клабберы с их немудреными беседами покажутся ему скучными.

Клабберы

Клабберы – это люди, являющиеся завсегдатаями клубов, в основном подростки и студенты. Под клубами сейчас принято понимать ночные заведения с музыкой преимущественно электронных направлений: house*, jungle*, techno*, garage*, acid jazz*, drum and bass*, hardcore, trance*, minimal*, psychedelic* и др. И хотя в больших городах существуют многочисленные крупные и мелкие рок-клубы, мало кто из рокеров употребляет выражение «пойдем в клуб», чаще от них можно услышать приглашение в конкретное заведение: «Идешь завтра в “Эску”?» Видимо, ходить в клуб – это для них вопрос принципа. Мы будем говорить и о модных клубах с танцевальной и электронной направленностью, и о небольших рокерских полуподвальчиках. Но, так или иначе, употребление слова «клуб» в смысле кружка по интересам, вроде авиамоделирования, давно не актуально.

Итак, для начала общие моменты, характерные для любого клуба, независимо от размера, формата и уровня претенциозности.

1. Музыка. Она звучит практически постоянно, с редкими перерывами на туалет диджея* и на перекуры музыкантов, если играют «вживую». Хотя, как правило, на это время тоже включается шумовое сопровождение.

2. Возрастной ценз. Публику до восемнадцати лет пропускают только в сопровождении взрослых. Детей если и пускают, то вежливо, но безапелляционно просят увести после 22:00.

3. Допинг. Наши наблюдения в течение двух лет убедили нас в том, что выдержать целую ночь без допинга мало кому удается. В рок-клубах в качестве допинга используют алкоголь. В панковских заведениях принимают дешевое спиртное, а также героин. В растаманских клубах это, естественно, различные формы конопли: листья, бошки*, гашиш*. Танцевальные клубы предлагают широкий выбор и более тяжелых наркотиков, как правило, это производные амфетамина* (метамфетамин*, экстази*, MDMA*). Самое безобидное, что могут употреблять в клубах, – это энергетические напитки* разнообразных брендов. Те же, кто принимает лишь кофеин, не задерживаются на всю ночь, ограничиваясь непродолжительным общением и прослушиванием выступления любимой группы.



Может ли помочь самоутверждению следование моде?

Мода как способ самоутверждения не очень эффективна. Впечатление производит только при первом появлении.

Представь: новая компания, и тут ты, «весь в белом».

Часть публики придет в восхищение от модной одежды и перенесет это восхищение на тебя (современная публика подумает: «образованный, информированный»; дорогая публика – «богатая личность»; оригинальная – «креативный человек»; красивая – «развитый эстетический вкус»; и т. д.). Для этих людей можно больше не стараться, они тебя с третьего раза так полюбили, что не заметят, в чем ты пришел в четвертый раз.

Другая часть публики с первого раза не заметит. Эти люди отслеживают другие качества: ум, обаяние, умение общаться и т. п.

Есть среди публики юноши и девушки, напряженно относящиеся к моде. Может быть, ты вступишь с ними в тяжелое соревнование, посвящая этому все свои силы, здоровье, деньги, время. Но на этом поле царят злоба, зависть, желание «переплюнуть» или уничтожить, если не могут предъявить одежду «круче» твоей. Нравится чувство злорадства или досады – флаг тебе в руки.

У одежды есть одно золотое правило: она должна быть уместна, то есть к месту. Нельзя жарить шашлыки в платье для коктейля – комары съедят. Все остальное – веселая игра с переодеваниями, из которой нельзя делать смысл жизни, если ты не кутюрье, или невроз.

4. Еда и напитки. Приносить с собой – дурной тон. Но почти все стараются это сделать, так как цены в баре существенно выше

магазинных. Охрана, досматривая сумки и карманы всех посетителей, с различной степенью успешности борется с подобными нарушениями.

5. Тематические вечеринки. В небольших клубах ограничиваются костюмированными вечеринками (типа Хеллоуина) и простыми конкурсами, вроде «Самый необычный грим». А вот в крупных все масштабнее: пенные вечеринки, ретро дискотеки, конкурсы красоты, бои в грязи или джеме и многое другое.

6. Печать. Почти во всех клубах (кроме самых домашних) при входе, после оплаты, вам поставят печать, светящуюся в ультрафиолете. Поставят ее на то место, которое вы укажете. Как правило, на руку. Но подростки, пытающиеся скрыть от родителей факт посещения клуба, могут попросить пропечатать и ногу, и плечо, и живот. Печать делают для того, чтобы, выбегая за чем-то из клуба на улицу, можно было вернуться без необходимости снова платить за вход. Такая печать с точки зрения подтверждения оплаты лучше, чем бумажный билет: ее не потерять и не передать кому-то еще, кто не желает платить за вход в клуб.

Теперь об отличиях крупных клубов от маленьких.

1. Небольшие клубы не в состоянии оплачивать выступления широко разрекламированных коллективов и модных диджеев. Поэтому крупные мировые знаменитости в них не заглядывают. Если вы хотите качественной музыки и пафоса, направьте свои стопы в крупный клуб. Ежели вам ближе дружеская атмосфера, уют и покой – добро пожаловать в маленькие заведения с чесночными гренками и кислым разливным пивом.

2. В крупных клубах всем на вас наплевать, хоть на рогах стойте, если имущество клуба не портите и другим отдыхать не мешаете. А вот в маленьких клубах с вами сразу перезнакомятся аборигены и на следующий день постучатся к вам в друзья в социальных сетях. Если надумаете вторично посетить этот же маленький клуб, то сразу приобретете статус завсегдатая.

3. Фейсконтроль* и дресс-код*. В крупные клубы вас могут просто не пустить, если ваш внешний вид не соответствует формату вечеринки или дресс-коду заведения. Ну не принято посещать некоторые клубы в спортивном костюме. Этот вопрос может быть принципиальным, а может решаться взяткой охранникам. Хотя отказать вам могут и без объяснения причин. Просто потому, что напоминаете охраннику его соседа с дрелью. Маленькие клубы откажут в посещении, только если в предыдущий раз вы особенно отличились, а вот ваш внешний вид

охрану мало заботит. Будь вы хоть брутальным бородатым барабанщиком в леопардовых лосинах – вас, конечно, обсудят, но не выгонят.

4. В крупных клубах танцевальной направленности всегда есть танцпол (или несколько), бар (или несколько) и чилаут*. В маленьких клубах чилаутов нет. Все, кто переоценил свои возможности или просто устал, могут отдохнуть прямо на диванчиках, за столиками, что называется «где упал – там уснул». В крупных клубах таких «уставших» посетителей охранники относят в те самые чилауты. Дебоширов в заведениях любого масштаба терпеть не могут. Их выносят на улицу в грубой форме. В больших заведениях также бывают караоке-бары, тиры, бильярдные, кальянные, VIP-комнаты и многое другое, на что только хватит фантазии и средств у владельцев клуба.

Теперь о потенциальных опасностях при посещении клубов. То, что все знают, где в клубе можно купить наркотики, не означает, что ваш ребенок станет их принимать. Здесь вероятность прямо пропорциональна стремлению досадить родителям и обратно пропорциональна уровню интеллекта. Иными словами, чем хуже ваши отношения с подростком, тем выше вероятность, что он непременно это сделает. Клубы являются одним из самых опасных в отношении наркотиков местом тусовок. Но поверьте, если в вашей семье царит доверие и взаимопонимание, то ребенку не захочется дополнять свою жизнь наркотиками, хоть ему будут на письменный стол их складывать кучками.

Путь домой из клуба бывает опасен. Но лишь в том случае, если ребенок скрыл от вас факт посещения клуба и пытается добраться домой «на оленях». Если подросток будет уверен, что вы на его стороне, хотя он и задержался дольше положенного в клубе, он все равно позвонит вам и попросит помощи. В этом случае вы сможете или приехать за ним сами, или вызовете такси, а потом, по возвращении домой, когда ваше набедокурившее чадо будет в безопасности, вы вместе придумаете, как предотвратить повторные опоздания.

Драки в клубах – явление нередкое, но непродолжительное. Так как охрана заинтересована в сохранности клубного имущества, она торопится разнять вояк как можно оперативнее. Основными поводами для драк являются или случайные столкновения на танцполе, или конкуренция за внимание противоположного пола. В этом отношении вероятность «отхватить леща» в клубе не выше, чем в метрополитене.

Закрывая тему клубных тусовок, еще раз повторимся, что

минимум глупостей совершают подростки в семьях с теплой дружественной атмосферой. Если девушка ходит в клуб потанцевать, это вовсе не означает, что она наркоманка и проститутка, а если она не посещает клуб, то это не является гарантией ее целомудренности. Дружите со своими детьми – это лучшее средство от всех проблем.

Дворовые тусовки

Это самая широко распространенная форма общения. Ее невозможно запретить или отменить. Ей подвластны и маленькие селения Африки, и крупные города России. Дворовые тусовки существовали и во времена родителей наших родителей, и внуки наших правнуков тоже будут знать, что это за зверь.

Основной контингент дворовых тусовок – скучающая молодежь с претензией на взрослость. Взрослость эта, как водится, проявляется не в защите диссертаций, а в алкоголе и ранней половой жизни. Именно потому дворовые тусовки считаются одной из самых неблагополучных форм общения. Дети, у которых по понедельникам и средам музыкальная школа, по вторникам и четвергам шахматный кружок, а по субботам бассейн, не попадают в эти тусовки. Им просто некогда. Дети богатых родителей в наше время тоже редко оказываются завсегдатаями таких посиделок. Они могут презирать дворовых как неудачников из низших слоев общества или могут изредка появляться как «свои», радуя собравшихся халявной выпивкой. Но деньги открывают им массу возможностей более интересного времяпрепровождения: клубы, дорогие хобби, перспективные знакомства.

Как попасть в дворовую тусовку? Элементарно. Просто прийти и сесть на лавочку. Если есть выпивка, ты уже свой. Если нет – достаточно душещипательной истории. Тебя выслушают, посочувствуют, присоветуют варианты. Даже если ты всю жизнь жил на пятерки, стоит пару раз засветиться в обществе дворовых – и вот ты уже антисоциальный элемент, обсуждаемый старушками у подъезда.

Самую же большую опасность представляют хорошо организованные дворовые тусовки с криминальной направленностью. Такие тусовки дают подростку чувство защищенности, уверенности, что его побоятся обижать, а также добавляют авторитета среди сверстников. Даже если подросток всего лишь «шестерка», он считается крутым уже потому, что является частью организованной структуры.

Почему детей тянет на улицу?

> *Паша, 14 лет.* Мне домой не хотелось. Мамка пьяная, хахаль ее злой. Сидел на скамейке. Они пришли, тоже сели. Сперва телки две постарше меня. К ним другие садились. И парни, и телки. Меня не прогнали. Спросили, где синяк взял. Рассказал. Мне пива дали. Горькое, но я пил. Боялся сначала, а потом нормально. Назавтра снова пришел. Вот и попал к ним.

Самая обычная неорганизованная дворовая тусовка как-то сама образуется из тех, кому не хочется идти домой, кому на улице лучше. У одних родители злоупотребляют алкоголем, другим жилищные условия не позволяют побыть наедине со своими мыслями, третьи чувствуют себя недопонятыми и покинутыми из-за родившихся младших братиков и сестренок.

Частенько наши проблемы кажутся неразрешимыми, но приходит подруга и рассказывает такое, с чем рядом ваши сложности выглядят муравьиной суетой. Вот и пареньку, которому было просто некомфортно дома, чтобы любить своих родителей, требовался пример подростков из неблагополучных семей, терпящих избиения, насилие, голод.

Если вам не нравится, что ваш ребенок слишком много времени проводит во дворе, займите его делом. Но не из-под палки! Необходимо найти дело, которое настолько заинтересует ребенка, что ему просто не захочется возвращаться к прежней болтовне на лавочке. Конечно, желательно начинать искать ему хобби сразу после рождения: приглядываться, к чему имеются склонности, водить в различные секции и кружки, чтобы к подростковому возрасту круг интересов уже сложился. Но при желании можно наверстать упущенное и гораздо позднее. Главное, не списывать трудности подросткового возраста на дурной характер ребенка. Помните, во всем, что с ним происходит, виноваты мы, взрослые. И фразы типа «Мне было некогда, я деньги зарабатывал» не компенсируют горечь от потери контакта с подростком.

Виртуальное общение

В один прекрасный день вы узнали про интернет. Его неизведанные просторы притягивали к себе новыми возможностями, открывали недоступные ранее перспективы, и вы решились. Наслышанные об опасностях, вы входили в него осторожно, как в незнакомый водоем: сперва лишь намочили

пальцы, затем, балансируя всем телом, дабы не поскользнуться на гладких камнях, шаг за шагом продвигались все дальше и, наконец, поплыли, несмело, оглядываясь по сторонам, радостно приветствуя каждого встречного. Прошло время. И теперь вы являетесь полноценным жителем этого густонаселенного пространства. Здесь вы и работаете, и отдыхаете, и любите, и ссоритесь, и знакомитесь, и отводите душу. Словом, все как в обычной жизни. И даже основные психологические принципы общения здесь полноценно работают. Точно так же наше поведение делится на осознанное и не-осознанное. И неосознанное по-прежнему просвечивает, выпячивается и выдает все наши скрытые мотивы, даже если мы того не желаем. И так же, как в жизни, одни люди ведут себя ответственно, другие конфликтуют, третьи ориентированы на созидание.



Секреты психологии

Очень плохо, если компьютерная реальность – единственное пространство, создающее ощущение психологического комфорта. Именно так формируется компьютерная зависимость. Ее признаки:

1. «Синдром отмены», если по каким-то причинам компьютер оказался для подростка вне досягаемости, он: испытывает беспокойство; раздражителен и агрессивен; не знает, чем занять освободившееся время, не может найти себе места; злится на близких, если они предлагают ему какое-то дело.

2. В повседневной жизни происходит почти полное прерывание дружеских связей: ребенку никто никогда не звонит; к нему никто не заходит в гости; ребенок сам также никому не звонит и ни к кому не заходит.

Больше всего зависимости подвержены дети, которые плохо приспосабливаются к действительности: имеющие серьезные проблемы в школе, неуспешные в учебе, отвергаемые сверстниками.

Марина Кравцова

Ответственное поведение, как в жизни, так и в сети, проявляется в осознании того, что каждый индивидуум есть составная часть целостного организма. Нельзя положить рыбные очистки в одном углу комнаты и жить в другом, не ощущая их запаха. Каждое наше действие вызывает какие-то последствия, более или менее значительные. Брошенная в лесу бумажка может стать впоследствии свалкой. Запущенный вирус, спам, сказанное грубое слово в сети тоже может запустить череду нежелательных событий. И ответственные люди не принимают отговорки вроде «А что, всем можно, а мне нельзя?» – они просто делают как правильно.

Созидательное общение ориентировано на пользу обществу. Созидателями можно назвать некоторых блогеров*, у которых есть чему по-учиться, авторов сайтов знакомств, электронных библиотек, торрентов*, полезных познавательных форумов и сайтов – словом, всех тех людей, которые вносят свою лепту в создание организованного, цивилизованного и доброжелательного виртуального мира, позволяющего полноценно работать, общаться, познавать, хранить данные, обмениваться информацией и делать многое другое.

Конфликтное поведение в виртуальном мире представлено членами многочисленных провокационных, паразитирующих и деструктивных сообществ, таких как тролли*, флэймеры*, флудеры*, спамеры*, холиварщики* и др. По причине наибольшего осуждения именно этого вида поведения рассмотрим его немного подробнее.

Мы с вами люди взрослые, умные и опытные. Мы знаем, что любое проблемное поведение нашего ребенка – это в первую очередь ответная реакция на наши действия. Где-то мы недоглядели, недолюбили, передавили, перехвалили. Но в подростковом возрасте помимо нас, родителей, на детей влияет еще и социум. Давайте посмотрим, какие из перечисленных причин возникновения конфликтных ситуаций напрямую зависят от нас.

1. Усталость физическая или моральная. Устать может любой. Конечно, хорошо бы учить с детства ребенка даже в состоянии серьезной усталости сохранять человеческое лицо. Но идеальны ли мы сами? Как часто наши реакции зависят от настроения, от головной боли, неоправданных ожиданий? Практически все время. Но научить подростка извиняться, когда он не прав, и улаживать конфликты мы можем вполне.

2. Невоспитанность. Это та невоспитанность, когда подросток даже не понимает, что он ведет себя неподобающим образом, когда он просто не знает, как надо. Культура поведения в

виртуальном пространстве так же важна, как на улице, в общественном транспорте, школах и музеях. Незнание этой культуры не освобождает, как говорится, от ответственности. С правилами вежливого общения в сети можно ознакомиться на многочисленных сайтах, посвященных данному вопросу.

3. Ответная реакция на провокацию. Вспыльчивость и несдержанность, так характерные для подросткового возраста, очень часто являются причинами конфликтов. Если темперамент позволяет сначала взвесить, а затем ответить, то еще есть шанс распознать провокацию тролля и проигнорировать ее. Если же нет – бесполезно объяснять. Главное, опять же, научить закрывать спор: уходить или примиряться с оппонентом.

4. Психологические проблемы:

• Попытка привлечь к себе внимание. Внимания жаждет каждый подросток, но оно должно быть дозировано. Избыток, как и недостаток, внимания влечет за собой проблемы. Избалованность, гиперопека и индифферентность в равной степени вызывают агрессию у подростка. А где проходит граница между невнимательностью и гиперопекой, достоверно не знает никто. Чтобы не перешагнуть ее, надо остро чувствовать настроение подростка и столь же сильно желать ему добра и помощи.

• Борьба за разделение власти. Для амбициозного подростка, особенно с высоким уровнем интеллектуального развития, нет большего удовольствия, чем признание его значимости. И подавить его может только бóльший авторитет. Хорошо, если для вашего ребенка таковым являетесь вы, тогда вы сможете осторожно и правильно объяснить ему, чье мнение действительно важно, а кто просто провоцирует на ссору.

• Месть. Любому ясно, что месть разрушительна. Учить отпускать чужие грехи и собственную обиду следует с детства. В болезненном подростковом возрасте, когда обостряются все чувства, с желанием мстить уже не справиться самостоятельно. Можно лишь надеяться, что вашего авторитета будет достаточно, чтобы подросток обратился к вам за помощью.

• Страх неудачи. Научить ребенка проигрывать так же важно, как научить красиво побеждать. Побеждать, не унижая соперника, не болея звездной болезнью, и проигрывать, не теряя лица, не впадая в депрессию, – это, считайте, научить самой жизни.

Самыми распространенными формами виртуального общения являются социальные сети*, блоги*, чаты*, форумы*, MMORPG*. О плюсах и минусах каждого из них столько сказано, написано и спето, что повторяться нет смысла. Любой понимает, что в целом интернет – это полезная штука, что сами по себе социальные

сети, форумы и блоги не являются хорошими или плохими. Создаются они с конкретными целями: взаимообмен информацией. А вот форму этого обмена информацией каждый выбирает сам, исходя из своего воспитания, потребностей и возможностей.

Но главное, что нужно понять: независимо от того, что становится итогом виртуального общения (дружба, любовь, ссора в сети), причиной чаще всего является желание компенсировать недостаток эмоциональной разрядки в реальной жизни. Виртуальное общение – это попытка бегства из живого мира, его замена искусственно созданным. И то, как часто подросток сбегает в этот мир, демонстрирует, насколько он одинок и не устроен в реальности.

Заканчивая главу, посвященную современным способам проведения свободного времени, мы хотим вам пожелать всегда жить в мире. Семья – это требующая немалых усилий, порой изнуряющая, но достойная ежедневная работа, основанная на взаимоуважении, направленная на достижение взаимопонимания путем нахождения компромиссов. Иногда так трудно любить тех, кто всегда рядом, изо дня в день. Тех, кто временами или постоянно ранит своими шипами и ядовитыми словами. Но им тоже непросто любить нас – тех, кто ежедневно заботится, волнуется, отдает себя без остатка. Позвольте иметь собственное мнение, относитесь к подросткам как к личностям, и они непременно ответят вам тем же.

Часть IV
Интеграция в мир взрослых: Настоящее

Вступление

В какой момент подросток понимает, что становится взрослым? Когда он изменяется внешне? Когда у него появляются тайны и своя жизнь, о которой не знают родители? Или когда он пробует взрослую жизнь на вкус – в прямом и переносном смысле? А может, когда соревнуется со старшими, подвергая свою жизнь риску и тем самым пытаясь доказать, что он круче? Отчасти так, но не только. Чувство взрослости более или менее четко осознается подростком тогда, когда он ощущает, что окружающие относятся к нему как к взрослому.

Именно на это и притязает подросток в переходный период своей жизни. Когда родители, учителя, другие значимые люди оценивают высказывания, поступки, выборы и решения подростка как взрослые, он начинает чувствовать себя более значительным, вырастает в своем самоощущении. Не случайно психологи говорят о чувстве взрослости как о реальном переживании. Мы, взрослые, испытываем нечто подобное, когда авторитетный человек, чьим мнением мы дорожим, одобряет наши слова или действия, соглашается с нами; в груди разливается теплое и приятное чувство удовлетворения – мы словно бы поднялись до уровня этого человека, пусть и в чем-то малом. Так и наши подростки: они чувствуют, что в каких-то конкретных ситуациях стали равными нам, то есть взрослыми.

Но есть один нюанс: притязающий на взрослость подросток и признающий в нем это качество взрослый должны совпасть. Это значит, что не только подросток должен вести себя как взрослый – то есть отвечать за свои слова и действия, самостоятельно и обдуманно принимать решения, уметь предвидеть последствия своих поступков и т. д. Это также значит, что есть взрослый, который заметит малейшие продвижения подростка в этом направлении. И не просто заметит, но и укажет на это подростку, не забыв поддержать его словами о том, что он способен на большее – и, более того, он обязательно справится.

Кто может быть таким взрослым в жизни подростка? Прежде всего родители, иногда старшие члены семьи – бабушки и дедушки. Возможно, старшие братья и сестры или друзья. Педагоги – тренеры, школьные учителя, руководители подростковых клубов и др. Эти люди должны обладать рядом личностных качеств, благодаря которым подросток будет уважать их позицию, прислушиваться к их словам, доверять им, подражать в духовных устремлениях. Взаимодействие с таким взрослым необязательно должно быть постоянным, главное, чтобы оно в

принципе было.

Задумайтесь: есть ли именно такие взрослые в окружении вашего подростка? Если вы будете честны с собой, то, скорее всего, обнаружите, что таких взрослых немного, и хорошо, если они вообще есть. Вы можете спросить об этом своего подростка. Если он кого-то назовет, то наверняка это окажутся люди, которые считают вашего подростка человеком, достойным уважения, и которым он интересен – такой, какой есть. Хорошо, когда такой человек – достойная личность. В реальности бывает и по-другому. Однако порой взрослых, чья позиция служит жизненным ориентиром, у подростка нет. В этом случае он взрослеет среди таких же, как он, сверстников – так, как получается.

Четвертая часть книги рассказывает о том, как подросток взрослеет, взаимодействуя с такими мощными социальными институтами, как семья и школа. Вы узнаете, какие трудности возникают у него при взаимодействии с родителями и учителями, как и на чье признание он притязает и что происходит, если подросток теряет жизненные опоры и встает на путь разрушения – морального, психического и/или физического. Практические советы помогут вам понять, как поддерживать подростка так, чтобы он захотел эту поддержку принять.

Семья и подросток

Как известно, «время летит стрелою». И незаметно для нас милые забавные малыши вдруг оказываются длинноногими, длиннорукими, долговязыми подростками, грубоватыми и ускользающими из поля нашего влияния. Еще недавно их ласковые словечки и нежные объятия дарили нам ощущение родительской состоятельности, а теперь слышим отговорки на все вопросы, натыкаемся на скрытность и своеволие, чувствуем, как родные дети становятся словно чужими.

Пятнадцатилетняя Ася – отличница, учится в престижной гимназии. Общительная и творческая девочка, всегда была гордостью родителей. Она не раз была победительницей олимпиад по гуманитарным дисциплинам, а ее сочинения гремели по всей школе. Ася мечтала стать киносценаристом, ее вдохновляла мама, руководительница студенческого театра. Девочка всегда была дружна с мамой, она – первая мамина помощница: и дома прибраться, и с младшей сестренкой водиться – ни от чего не отказывалась. Но с некоторых пор обстановка дома круто изменилась. Однажды Ася вернулась домой с полностью выбритой головой. В ответ на мамино молчаливое изумление девочка зло выкрикнула:

– А мне так нравится!!! Я так буду ходить!

Ася забросила учебу, до ночи пропадает на улице. Асина мама – в панике, ей казалось, что дочка вот-вот вступит на скользкую дорожку: начнет курить, пить, а то, не дай бог, и наркотиками баловаться. Но еще больше ее тревожит, что Ася стала плохо общаться с ней: отвечает на вопросы или уклончиво, или агрессивно, ничего не рассказывает о себе, грубит и вспыхивает по малейшему поводу.

– Как же так? – плачет женщина. – Мы же с ней так дружно жили. Почему же сейчас как враги?

Отношения между родителями и детьми кардинально меняются, когда дети вступают в подростковый период. Причем зависит это не только от подростков, но и от взрослых. Родителям кажется, что они-то все те же, это дети стали какие-то другие. Но это не так. Время меняет всех.

Особенности родителей подростков

Отстранение от родительских обязанностей

Уже пройдены трудные годы привыкания ребенка к школе. Дети многое умеют сами и не требуют постоянного надзора. У многих взрослых возникает ощущение вернувшейся свободы, которое жило в них до рождения ребенка. Можно отодвинуть родительские обязанности и заняться собственными делами: карьерой, досугом, самообразованием. Взрослые с головой уходят в работу, ездят по командировкам, сидят по ночам над статьями и диссертациями, получают образование, развивают бизнес – словом, решают свои жизненные задачи, лежащие за границами родительства.

Этот процесс вполне закономерен. Взрослеющий ребенок становится все более самостоятельным, у него для этого открываются новые возможности. Родителям может показаться, что они уже свой родительский долг выполнили и подросткам от них больше ничего не нужно, кроме материального обеспечения конечно. Сложность этой ситуации в том, что скорость взросления ребенка и скорость освобождения от родительских обязанностей взрослых не всегда совпадают. Идеально, когда происходит совпадение. Тогда в каждый момент времени подросток получает, с одной стороны, столько свободы, на сколько хватит ему умений и разумности, и, с другой стороны, столько родительской поддержки, сколько необходимо, чтобы не ограничивать его развитие.

Понятно, что идеальное в жизни труднодостижимо, поэтому или ребенок взрослеет быстрее, чем родители предоставляют ему свободу, или взрослые освобождаются от родительских обязанностей быстрее, чем подросток готов к самостоятельности. Если для родителей в этот критический момент приоритетными являются жизненные задачи за границами родительских обязанностей, то в фокусе внимания будет не ребенок и не его эмоциональное состояние. Подобная ситуация чревата последствиями – неприятными или даже трагичными: ребенок, не получая необходимой родительской поддержки, остается один на один с трудностью, преодолеть которую самостоятельно не в состоянии. Из этой ситуации он находит такие выходы, которые, на взрослый взгляд, наивны, ошибочны, рискованны и трагичны. К ним можно отнести разные виды зависимого поведения (курение, алкоголь, наркотики), бродяжничество, правонарушения, булимию, анорексию, ранние сексуальные

связи, суициды.

Если ребенок взрослеет быстрее, чем родители расширяют пространство его свободы, то неизбежно случаются конфликты между родителями и детьми. Растущие силы детского организма подталкивают его к исследованию и пробе возможностей. Если взрослые ограничивают активность подростка, то вся неиспользованная энергия направляется на родителей в виде «подросткового бунта», то есть агрессивного поведения, направленного на защиту своего мнения, не важно какого, самое главное, отличного от родительского. Если родители настолько категоричны и жестки, что подростки не осмеливаются возражать им, то вся энергия возраста выносит взбунтовавших дочерей и сыновей из домашнего пространства на улицу, в среду сверстников.



Секреты психологии

Авторитетный стиль родительского поведения, вероятно, способствует нормальному или разумному поведению подростка. Такое поведение характеризуется ответственными, независимыми действиями и высокой степенью самопринятия и контроля. Напротив, подростки, воспитанные авторитарными родителями, могут быть зависимыми и тревожными в присутствии обладающих властью лиц либо вести себя вызывающе или обижаться и возмущаться по любому поводу. Подростки, воспитанные в обстановке вседозволенности, могут игнорировать нормы и правила вследствие недостаточного самоконтроля и могут ощущать собственную неполноценность в том случае, если родители игнорировали их самих.

Грейс Крайг

Если родители решают свои жизненные задачи, предоставляя ребенку все больше свободы, отдаваясь своей жизни, но при этом держа постоянно в фокусе своего внимания подростка, его

эмоциональное состояние, непрестанно поддерживая дружески-душевные отношения с ним, то в этом случае они не пропустят критического момента, когда от них потребуется непременно вмешаться, поддержать сына или дочь, помочь, посоветовать, сделать внушение, а иногда жестко запретить или ограничить в чем-либо.

Сопротивление ходу времени

Дети-подростки выглядят внешне почти взрослыми. Это уже не умильные малыши. Их матери уже не похожи на очаровательных мадонн с младенцами. Дети стали старше, а значит, и их родители стали старее. Часто взрослым не хочется замечать этого, внутреннее сопротивление движению времени присуще многим. Родители не хотят видеть взросление детей и предпочитают воспринимать подрастающих юношей и девушек неразумными отроками. Нежелание стареть крепко связано с нежеланием позволить детям проявиться в новом, более взрослом образе: с вновь приобретенными умениями, с большей степенью свободы своего мнения и выбора. Родителям приятнее ощущать, как детишки смотрят на них с восторгом и восхищением, чем встретиться взглядом с сильным, самодостаточным существом. Но это безмятежное состояние неизбежно прерывается: милое дитя вдруг злобно оскаливает прорезавшиеся молодые зубки. Этот конфликт – не выражение нелюбви к родителям, а пронзительный сигнал: «Я стал другим! Отнеситесь ко мне как к равному!»

Для взрослых принятие факта, что их дети выросли, становится этапом личностного развития, цель которого – ощутить полноту бытия на данном возрастном отрезке. Для этого человеку нужно осознать свой возраст и в полной мере принять его. Принятие означает согласие с тем, что вам исполнилось столько лет, сколько есть в реальности, смирение перед неумолимым ходом времени и восприятие возраста в целостности его приятных и неприятных факторов.

В наше время, когда в обществе царит культ молодости, родителям принять свой возраст бывает очень затруднительно. И мужчины, и женщины всеми силами стремятся преуменьшить свой возраст. В основе такого поведения лежит деструктивная установка: чем старше, тем непривлекательнее, беспомощнее и болезненнее становится человек. В действительности причиной негативных явлений является в большей мере изменение образа жизни, хотя на самом деле каждый возрастной этап несет в себе

не только неприятные, но и очень благостные следствия. Жизнь дарит в любом возрасте необыкновенно радостные ощущения, и отрицать возраст означает отрицать жизнь. Родителям подростков следует сконцентрировать свое внимание на позитивной стороне времени, когда их дети становятся взрослее. Эта сторона включает в себя множество моментов. Знание их поможет родителям повысить собственную стрессоустойчивость, сохранять спокойствие и благожелательность даже в конфликтных ситуациях общения с подростком, а также поддерживать эмоционально стабильное состояние детей. Каковы же эти позитивные моменты?

• Прежде всего, рядом с нами выросли родные люди. Мы многое знаем про них, а они про нас. Мы знаем, как они родились и росли. Что они любили, когда были маленькими, и чего боялись. Мы знаем, какие книги они читали, какие мультики смотрели. Нас многое объединяет. Мы во многом можем понять друг друга.

• Наши дети значительно повзрослели интеллектуально. Они стали рассудительнее, компетентнее во многих вопросах, способнее к большей абстракции. С ними можно обсуждать более сложные вопросы, чем раньше.

• Они лучше ориентируются в современном мире, потому что они в нем родились. Он для них естествен и привычен, другого они не знали. Подростки могут стать нашими помощниками и проводниками в современном мире.

• Наши дети – наши учителя. Строгие, придирчивые, но любящие. *Когда они критикуют нас, они показывают, что́ в нас нуждается в изменении. Когда они кричат на нас, они подталкивают нас к изменениям. Когда они уходят от нас, они предоставляют нам время для изменений.*

• Наши дети – лучшие друзья. У нас много общих интересов.

• Наши дети – продолжение нашей жизни. Мы многое вложили в них от зачатия до сегодняшнего дня. Мы еще сможем им многое передать, сохраняя доверительные отношения.

• Наши дети – бесконечное таинство жизни. Нам не дано знать, какова будет их жизнь. День за днем она раскрывается нам, обогащая наше собственное бытие.

• Наши дети – расширение наших возможностей. Мы можем смотреть на мир глазами наших детей, слышать – их ушами, чувствовать их чувствами.

Предлагаем вашему вниманию памятку, в которой собраны фразы, описывающие счастливые стороны подросткового возраста.

Памятка

Подростковый возраст детей – счастливое время для их родителей

1. Наш ребенок – самый родной человек. Мы многое знаем про него, а он – про нас. Нас многое объединяет. Мы во многом можем понять друг друга.

2. Наш ребенок – это наш друг. У нас много общих интересов.

3. Наш ребенок – интересный для нас собеседник. С ним можно обсуждать более сложные вопросы, чем раньше.

4. Наш ребенок – помощник и проводник в современном мире. Он лучше ориентируется в нем, потому что в нем родился.

5. Наш ребенок – учитель жизни. Строгий, придирчивый, но любящий. Когда он критикует нас, он показывает, что́ в нас нуждается в изменении. Когда он кричит на нас, он подталкивает нас к изменениям. Когда он уходит от нас, он предоставляет нам время для изменений.

6. Наш ребенок – продолжение нашей жизни. Мы многое вложили в него от зачатия до сегодняшнего дня. Мы еще сможем ему многое передать, сохраняя доверительные отношения.

7. Наш ребенок – расширение наших возможностей. Мы можем смотреть на мир его глазами, слышать – его ушами, чувствовать его чувствами.

8. Наш ребенок – бесконечное таинство жизни. Нам не дано знать, какова будет его жизнь. День за днем она раскрывается нам, обогащая наше собственное бытие.

Эти фразы недостаточно прочитать один раз. Желательно повторять их ежедневно перед сном. Это действительно памятка. Фразы должны войти в вашу память и стать вашими внутренними установками. Тогда они изменят ваше восприятие, оно станет реалистичнее, так как не будет сконцентрировано только на негативе. Картина вашей жизни станет объемнее и оптимистичнее.

Родительские ожидания

Когда дети достигают подросткового возраста, в них еще больше проступают черты вполне взрослого человека. Они становятся явно похожи на мать, или отца, или деда, или тетушку. Некоторые родители, глядя на повзрослевшее дитя, вдруг чувствуют непонятное внутреннее раздражение: «Эх, надо же! Вылитая бабушка!» При этом раздражение обязательно проявится через интонацию, или брошенный взгляд, или гримасу непринятия. Приняв родительское раздражение, подросток, защищаясь от негатива, вспыхивает, вступает в конфликт, а родители списывают ссору на переходный возраст.



На приеме у психолога

Мечта – или мама?

Ситуация. Мечтой всей моей жизни было поступление в авиационное училище. Я долго готовилась к этому, но мама твердо сказала мне, что не станет ничего оплачивать и не отпустит меня в другой город. Мы живем в провинции, где нет ни одного учебного заведения, где бы я могла получить ту профессию, которая хоть немного была бы мне приятна. Я чувствую, что с разбитой мечтой разбилось и мое сердце, и у меня просто нет смысла жить и что-либо делать дальше…

Комментарий. Конечно, вполне можно понять вашу маму, которая волнуется и переживает за вас, желает добра. И которая при этом не хочет оставаться в маленьком городке одна, без вас. Однако вы тоже не обязаны всю свою жизнь обслуживать интересы других. Понять можно многих, но и быть верным самому себе тоже крайне необходимо.

Обычно отделение от родителей происходит болезненно. Особенно когда родители живут только детьми, а не своей собственной жизнью. Часто приходится слышать фразы типа: «Я на тебя всю жизнь

положила, а ты!..»

Не знаю, относится ли это к вашей ситуации, однако хочу вас поддержать в следовании за мечтой. Потом родители зачастую гордятся своими детьми, сделавшими самостоятельные шаги без их помощи. И здесь возникает достаточно щекотливый вопрос: сможете ли вы попробовать поступить в училище без материальной помощи родителей? Ведь если вы настаиваете на своем решении, то и ответственность за исполнение вы берете на себя.

А маме вполне можно объяснить, что это не значит, что вы ее покидаете насовсем. Вы обязательно будете ее навещать и в дальнейшем вернетесь. И именно в этот момент вам очень нужна ее помощь, ее вера в вас. Надеюсь, мама вас услышит и поддержит.

Или другая ситуация. Подросток любит футбол, использует любую возможность, чтобы потренироваться и улучшить владение мячом. Родители, мечтая видеть в сыне музыканта, заставляют его учиться в музыкальной школе. Они запрещают футбольные тренировки, устраивают истерики при каждой ссадине. Каждый раз, видя сына с мячом, они кипят раздражением, пытаясь его скрыть, и невольно провоцируют конфликты.

Отчего возникает внутренние раздражение? Все дело в родительских ожиданиях. У взрослых людей существует система внутренних установок, которая определяет их поведение. Эта система складывается из родительских наставлений и собственного жизненного опыта. В ней и рождаются ожидания человека от жизни: каким я хочу видеть себя, свой дом, себя в профессии, свою вторую половину, в конце концов, каким я хочу видеть своего ребенка. Ожидания не всегда осознаются человеком, так как они могут присутствовать в психике не только в словесном виде, но и визуальном или эмоциональном. Желательный образ ребенка становится целью бурной родительской деятельности. Чтобы достичь ее, родители посвящают много времени, сил и средств воспитанию сына или дочери. Но постоянным приоритетом их активности будет не индивидуальность реального ребенка, а собственная цель, основанная на ожиданиях, каким он должен стать. Вырастая, ребенок может своим внешним видом, поведением или устремлениями противоречить этим ожиданиям, и тогда у родителей возникает внутреннее раздражение: «Как же так? Мы все делали, чтобы достичь своей цели, и вдруг он оказывается не такой, как нам хочется».

Жизненные реалии заключаются в том, что ни один ребенок в мире не может полностью оправдать все ожидания своих родителей, если только ожидание не звучит как «Будь самим собой!».

Ребенок с рождения готов сделать что угодно, лишь бы получить одобрение своих родителей. Он мирит родителей, болеет, готов на разные жертвы, лишь бы заслужить любовь самых дорогих для себя людей. В противовес этому внутри ребенка копятся силы для роста и взросления. Они время от времени в кризисные моменты ярко проявляются в мышлении, эмоциях, поведении, обнаруживая личность взрослеющего человека. Эти внутренние силы уже не заботятся об одобрении родителей, их главная задача – становление самостоятельной самодостаточной личности. Поэтому закономерен подростковый бунт в защиту собственных интересов и потребностей, а значит, против родительских ожиданий.

Цель жизни человека вовсе не в том, чтобы оправдывать ожидания.

Самовоспитание родителей

Дети – наши учителя.

Восточная мудрость

Подростковый возраст детей – еще один шанс для их родителей в самосовершенствовании. Детей заставляет меняться логика их роста и развития. Внутри них накапливается природная энергия, которая неизбежно подталкивает их к новому мышлению, чувствованию и поведению. Конечно, если в один момент меняется твоя внешность от формы ног до формы носа, тебе неизбежно приходится учиться по-другому думать и по-другому себя вести.

В этот период у родителей подростков совсем другой жизненный этап. Поток их внутренней энергии если и не уменьшается, то, по крайней мере, не увеличивается. Распределение ее уже установлено, привычно и стабильно. Чтобы соответствовать темпу развития детей, нужны дополнительные траты жизненной энергии, а для этого, в свою очередь, желание, воля и установка на самосовершенствование.

Но даже тогда, когда решимость измениться присутствует, возникают вопросы: «Как можно поменять свое отношение к повзрослевшему ребенку? Как перестать бояться за него? Как говорить с ним, чтобы он не огрызался в ответ, а

прислушивался?» и т. д.

Родителям предлагается способ самовоспитания «Проговаривание реальности». Для его применения в каждом конкретном случае подбираются необходимые фразы, которые являются не чем иным, как описанием реальной ситуации. Желательно проговаривать найденные фразы ежедневно несколько раз перед засыпанием, когда человек находится в расслабленном и расфокусированном состоянии. Самовоспитывающие фразы каждый может определить для себя сам после соответствующего размышления и определения зон необходимых изменений. Если с определением фраз возникают сложности, то следует обратиться к психологу или психотерапевту.

Два уровня общения родителей с подростком

Общение родителей с подростками имеет двойственную природу. С одной стороны, подросткам очень важно отношение к ним как к равным, взрослым. Чувство взрослости – отличительная черта подросткового возраста. С другой стороны, подростков переполняет страх перед будущим. У разных детей величина этого страха может сильно различаться, но все же он присутствует даже у самых отчаянных смельчаков. Связан он с чувством неопределенности. Никто не знает, что его ждет в будущем, и особенно чувство неопределенности велико в подростничестве, на переломе жизненного пути. Потому каждый подросток неосознанно хочет вернуться в детство, когда можно быть беззаботным, безответственным, беспомощным, когда рядом есть сильные, решительные, всемогущие родители. Отсюда еще одна потребность подростка – получать поддержку и защиту от родителей. Такие противоречивые потребности подростка рождают двойственные требования к поведению родителей.

Для того чтобы поддерживать мирные, дружеские отношения с ребенком, взрослым нужно научиться общаться с ним по-новому, не так, как прежде. Новое общение имеет два уровня, один – видимый, поведенческий, второй – внутренний, эмоциональный. На поведенческом уровне родители начинают обращаться к подростку преувеличенно по-взрослому. Разговоры с детьми становятся похожими на королевские церемонии: «Как ты считаешь?», «Мне бы хотелось…», «Не могу с тобой согласиться…», «Хочу с тобой посоветоваться…», «Мне представляется твое поведение…», «Тебе интересно мое мнение по поводу?..», «У меня к тебе просьба…» и т. д. Взрослым такие фразы могут показаться сначала вычурными,

противоестественными. Действительно, их произнесение требует от родителей внутренних усилий, потому что так обращаются к взрослым, уважаемым людям, а перед ними их собственный ребенок, который полностью зависит от них, которого они знают с рождения, помнят еще беспомощным младенцем. А если к тому же он еще и совсем не такой, как хотелось бы, и ведет себя совсем неподобающим образом, из-за чего приходится отвлекаться от каких-то важных и приятных вещей, тогда родителей переполняют чувства раздражения, обиды, разочарования. Эти чувства рождают совсем другие слова: хлесткие, злые, колючие. И совсем другой темп речи: сбивчивый, неровный, молниеносный. А церемонии требуют сдержанности, дозированности в выражении чувств, спокойного и ровного, медленного темпа. Чтобы церемониться со своими повзрослевшими детьми, необходимы самообладание и желание измениться.



Секреты психологии

Просто сидеть и слушать, ограничиваясь краткими наводящими вопросами, помогающими лучше понять мысли и чувства подростка, – это самый сложный и важный в освоении навык для человека, пытающегося помочь, потому что готовность свести свои комментарии и вопросы к минимуму дает подростку возможность высказаться и прийти к собственному решению проблемы. Хотя быть источником решений очень приятно, лучше действовать по-другому, ведь когда мы предлагаем решения слишком быстро, мы мешаем детям научиться вырабатывать собственные решения.

Дуглас Райли

Подростковая ложь

Взрослея, подростки все больше хотят отдалиться от родителей, скрыть от них хотя бы часть своей жизни. Такой

процесс закономерен даже при самых благополучных детско-родительских отношениях. Если же в эти отношения закрались недоразумения или недопонимания, то нередко подростки прибегают к откровенной лжи. Вспомните-ка, дорогие родители, приходилось ли вам обманывать в детстве собственных родителей?

Кириллу только одиннадцать, он учится в пятом классе, но мама уже в ужасе от его переходного возраста. Он перестал выполнять домашние задания, плохо учится, но самое страшное – он непрерывно врет, стирает отметки и замечания в дневнике, скрывает дату родительского собрания и прочее, прочее, прочее. Мама в отчаянии приходит к психологу в надежде на то, что психолог найдет такие слова для подростка, которые тот услышит и примет к сведению.

Психолог разговаривает с матерью и сыном по отдельности, и постепенно открывается следующая картина.

Родители Кирилла год назад развелись. Отец уехал в другой город, и с тех пор мальчик с ним не встречался. Мама осталась с двумя сыновьями, Кириллом и его младшим братом Артемом. Кирилл очень страдал из-за развода родителей, скучал по отцу, жалел мать, наблюдая, как ей трудно содержать семью. Он старался, как мог, помогать ей: отводил младшего брата в садик, готовил ужин, пылесосил и мыл полы. Мальчик очень боялся потерять мать, так же как он потерял отца. Ему постоянно казалось, что с ней что-нибудь случится. Но кроме того, в нем жил еще один огромный страх: он боялся саму мать, боялся, что она будет его ругать.

Когда Кирилл рассказывал, как мама кричит на него, он втягивал голову в плечи так сильно, что, казалось, превращался в дошкольника. Мальчик очень не хотел расстраивать мать плохими отметками, но учиться у него никак не получалось. На уроках его мысли уплывали далеко-далеко: то мечтал, как отец возвращается в семью и они все вместе едут отдыхать к морю, то представлял, как он становится отличником и мама восхищается его отметками. Время шло, и Кирилл все меньше понимал на уроках, дома самостоятельно не мог выполнить даже часть задания. Поэтому он по возможности скрывал от матери все свои двойки и единицы и не говорил ей о родительских собраниях. Он понимал, что бесконечно

так продолжаться не может, и рано или поздно мама обо всем узнает. Но об этом подросток старался не думать.

Общение мамы с сыном было не простым даже в присутствии психолога. Женщина постоянно подозревала мальчика в обмане. О чем бы они ни разговаривали, она выискивала причины, дотошно выспрашивала Кирилла, неизменно обвиняя его в тех или иных промахах. Их разговор скорее напоминал допрос, чем общение матери с сыном. Чем активнее вела себя мама, тем изощреннее становилась ложь подростка.

Женщина приложила много сил для того, чтобы научиться общаться с Кириллом по-другому, сменив обвинительный стиль на уважительный. Их отношения постепенно становились спокойнее и дружелюбнее, и они научились вместе решать школьные проблемы подростка.

Если вы поймали своих детей на лжи, то, скорей всего, вы недооцениваете степень взросления своих детей: слишком опекаете, сдерживаете развитие их самостоятельности, не уважаете их чувство взрослости.

Или, наоборот, оставили ребенка без поддержки, один на один в трудный момент его жизни, когда он сам не в состоянии найти разумный надежный выход из создавшегося положения. Тогда ребенок находит свое решение, недостаточно взрослое, наивное и не совсем удачное, с точки зрения родителей. Но это решение каким-то образом облегчает его жизнь.

Или, как в случае с Кириллом, постоянно ударяете по их самооценке, применяя в общении с ними так называемый «прокурорский стиль». Родители часто используют такой стиль общения с детьми, даже не замечая этого. Цель прокурорского стиля общения – разоблачить ребенка, раскрыть его «преступление», «вывести на чистую воду». Взрослые изначально предполагают, что подросток виноват, и стараются это доказать ему, добиться от него признания вины. Они, по сути, ведут допрос, общаясь с ребенком как с преступником, каждым вопросом обвиняя сына или дочь. Чем напористее ведут себя родители, тем сильнее внутреннее напряжение ребенка. Он либо агрессивно защищается, либо уходит с «поля боя», либо использует ложь.



На приеме у психолога

Моя дочь все время врет

Ситуация. Моей дочери двенадцать лет. В школе с одноклассниками проблемы, дома – тоже. Стала прогуливать школу, врать, без спроса тратить деньги. Я уже не верю ее обещаниям. На все вопросы один ответ: «не знаю», «не помню» и все в таком роде. Врет в глаза, и правды не добиться. Все время контролировать ее не могу, так как много времени провожу на работе. Посоветуйте, что делать: просто перевести ее в другую школу или отдать в школу-интернат?

Комментарий. Похоже, вашей девочке приходится нелегко и она нуждается в по-мощи. Если проблемы и в школе, и дома, то куда ей обратиться за помощью? У учителей нет времени, так как у них и так много детей в классе. У вас нет времени, потому что вы заняты работой и добыванием денег, чтобы прокормить и одеть себя и ребенка. А у вашей дочери нет времени на то, чтобы любить тех, кому не до нее.

Кто-то должен начать распутывать этот клубок. Вы написали письмо, и это большой шаг. Следующим шагом будет поход к семейному психологу, который поможет наладить отношения и разобраться с тем, что происходит у вас с дочкой, поможет найти слова и действия, пробуждающие любовь и доверие в самых близких и дорогих людях.

«Прокурорский стиль» очень распространен в общении детей и родителей. Взрослые незаметно для себя обвиняют, укоряют подростка. Даже безобидные, на первый взгляд, вопросы несут в себе обвинительный оттенок и потому вызывают неизменную защитноагрессивную реакцию. Например, простой вопрос «Ты почему мне сразу не сказал?» несет в себе явную обвинительную

окраску. Подросток слышит подтекст этого высказывания: «Ты поступил плохо, не сказав мне этого сразу». Или другой пример. Фраза «Откуда взял?» воспринимается подростком как обвинение: «Я знаю, ты это украл». Существуют и откровенно «прокурорские высказывания», такие как: «Опять ты врешь», «От тебя правды никогда не добьешься», «Вечно обманом прикрываешься!» Эти фразы сообщают ребенку: «Я знаю ты – врун, ты раньше меня обманывал и теперь всегда будешь мне врать». В этом случае у подростка только одна перспектива: продолжать лгать.

В случае подростковой лжи гораздо эффективнее может быть *5-шаговая воспитательная стратегия*:

1. Обнаружить причину лжи, понять, какие чувства ребенка провоцируют его на ложь. (В случае с Кириллом такими чувствами явились сочувствие к матери и страх ее неодобрения.)

2. Выявить, какие трудности испытывает ребенок, связаны ли они с избытком или недостатком поддержки. (У Кирилла такими трудностями были переживания утраты отца и снижение способности к учебе.) Оптимизировать степень родительской поддержки.

3. Сменить «прокурорский» стиль общения на «адвокатский». Верить, что несмотря на промахи, подросток вырастет честным, порядочным человеком.

4. Применять самовоспитывающую фразу способом «проговаривания реальности»: «Мой ребенок – только подросток. Он учится быть честным, добрым, порядочным человеком. Несмотря на его ошибки и заблуждения, я люблю его и верю в него».

5. Отказаться от выспрашиваний с недоверием, от допытываний и допросов. В случае вскрытого факта лжи сдержать негативные эмоции (злость, что ребенок вас обманывает, тревогу, что он станет в дальнейшем вести себя так всегда, или обиду, что ребенок недостаточно вас уважает как родителя) и открыто сказать: «Я узнал, что было родительское собрание. Я огорчен, что ты скрыл это от меня. Надеюсь, в следующий раз ты будешь смелее и сообщишь мне».

Другие формы семейных отношений

Дети начинают играть определенные роли, а не живут спонтанной искренней жизнью, реагируя на реальные события и собственные потребности. Эти роли как бы навязаны ребенку. Он действует так не потому, что ему нравится сама роль, а скорее потому, что не знает, как можно по-другому добиться того, что ему жизненно необходимо. Цель детей, выбравших ту или иную

роль, всегда одна: получить от родителей определенные, вполне предсказуемые реакции. Предсказуемость для подростков в этих реакциях – самое важное, самое необходимое. есть это самое главное, что им нужно от родителей, это та самая детская потребность, удовлетворение которой важнее всех остальных.

Предлагаем вниманию родителей подростков описание поведения детей, которое может сигнализировать о необходимости трансформации семейных отношений.

Манипулятор

Подросток достигает своих целей, заставляя каждого в семье делать то, что ему нужно. Манипулятор контролирует всю семью, его девиз – «цель оправдывает средства».

В школе Соня, яркая, красивая девочка, вела себя то приторно жеманно, то откровенно по-хамски. Она могла нагрубить любому учителю, не исключая директора. Могла сорвать урок, организовав весь класс на какую-нибудь неожиданную протестную акцию. Могла прийти в школу в модной, но слишком откровенной кофточке. Со второго класса ее любимое словечко – «секси»; ужимки соблазнительницы действительно выделяли ее из толпы сверстниц. Одноклассники побаивались ее острого язвительного язычка, неизменно подчинялись всем ее сумасбродным идеям, за глаза отзываясь о ней весьма нелестно, называя ее Секси.

Родители Сони давно не живут вместе. Девочка живет с мамой, у которой на дочку остается мало сил и времени. Устройство личной жизни и карьерные устремления занимают большую часть ее жизни. Соня долго боролась за то, чтобы родители жили вместе, но в какой-то момент поняла всю невозможность этого, смирилась и решила мстить всему миру за свое горе, добиваясь исполнения хоть каких-нибудь желаний. Например, красивой дорогой одежды, телефонов, туристических поездок, карманных денег, наконец. Оба родителя с удовольствием выполняли все запросы дочери, материальными тратами успокаивая чувство вины перед ней. Соня научилась добиваться своего от родителей, то устраивая громкие истерики, то надувая обиженно свои милые пухлые губки. На самый крайний случай у нее был припасен козырный номер. Всхлипывая,

она закрывала лицо руками и с чувством произносила: «Вы меня совсем не любите!» После таких действий и мать, и отец готовы были выполнить любое Сонино желание. Умная и расчетливая девочка научилась нейтрализовывать многочисленные школьные неприятности, преподнося родителям плохие оценки и жалобы учителей на поведение как нелюбовь педагогов к ней. Родители с легкостью верили дочери, приходили в школу ругаться и защищать родное дитя.

Подросток, научившись манипулировать родителями, использует полученные навыки в общении со сверстниками, учителями, всем окружающим миром. Ему такой способ взаимодействия представляется единственно возможным.

Клоун

Подросток постоянно имеет веселый, беззаботный вид. Он всегда всем доволен, у него на лице вечная улыбка, его речь изобилует остротами, анекдотами, шутками. Такие дети привыкают не говорить открыто о своих чувствах и проблемах, они не верят, что могут быть приняты всерьез. Свою неспособность или неумение проявиться в других видах деятельности компенсируют привлечением к себе внимания шутовским поведением.

Вовчик был классным шутом. Стоило ему только открыть рот, как класс взрывался хохотом. Подросток был действительно остроумен, порою даже учителя не могли сдержать улыбки от его едких замечаний. Мальчик не очень хорошо учился, ему нелегко давались и гуманитарные, и точные дисциплины. Но в классе его любили за веселый и легкий нрав. Учителя считали его безответственным и ленивым. Даже когда его отчитывали за проступки и плохую учебу, с его лица не сходила задорная улыбка. Никто и не предполагал, что Вова глубоко переживал свои школьные неудачи. Он мечтал стать отличником, чтобы порадовать маму, которая воспитывала его одна. Она работала на трех работах, хотя и была очень болезненна. Вова очень жалел свою маму, боялся ее огорчить, скрывал от нее свои двойки, вырывал из дневника приглашения на родительские собрания и шутил, шутил, шутил.

Критик

Это очень пессимистично настроенный подросток. Он все видит в мрачном свете. У него всегда все вокруг виноваты – естественно, кроме него. Обычно у него нет друзей, так как всем достаются только полные сарказма замечания и язвительные уколы.

Красивый пятнадцатилетний юноша элегантно устроился в кресле. Изящно жестикулируя, он рассказывал психологу:

– Понимаете, мать мне внушила ненависть к отцу. Она постоянно обвиняла его в моем присутствии. Ко мне она не может найти подхода. Она для меня не сделала ничего хорошего. Учителя в школе не могут меня ничему научить, а мои одноклассники не прочитали ни одной книги. О чем с ними разговаривать? Я никого не люблю. Я не знаю никого, кого можно было бы уважать. Я – мизантроп.

Аркадий долго мог продолжать разговор в подобном духе. О ком бы ни зашла речь, тут же начиналась язвительная критика и бесконечные обвинения. Отвечая на любые вопросы, касающиеся его собственных действий, Аркадий быстро переключался на вину своих родителей.

Подростки, которым в семье навязали роль критика, в дальнейшем испытывают трудности в установлении близких отношений. С ними сложно дружить, общаться, взаимодействовать. Ведь они видят в окружающих лишь виноватых перед собой.

Маменькин сынок или папина дочка

Этот ребенок противопоставляется другим детям в семье, ему позволяется и прощается больше, чем другим. За это от ребенка требуется плата – удовлетворять эмоциональные потребности одного из родителей.

Мишка, не обращая внимание на говорящую учительницу, продолжал шариться в своем портфеле:

– Сейчас, сейчас, Санек, я тебе что-то дам!

Друг заинтересованно заглянул в Мишкин портфель:

– О-о-о! Пицца! Дай откусить!

Мальчишки стали украдкой под партой отрывать от пиццы кусочки и наслаждаться ее вкусом, прикрывая рот рукой. С задней парты раздался шепот одноклассницы Анюты:

– А мне кусочек? Давай скорей, не жадничай!

Мишка молча кивнул, продолжая жевать, оторвал кусок и кинул Анюте. Тут же со всех сторон послышалось:

– Мне! Мне дай!

Тогда Миша стал разрывать оставшуюся часть пиццы и раскидывать ее кусочки по всему классу, как только учительница отворачивалась к доске. Но один кусочек все же приземлился на учительском столе именно в том момент, когда Анна Ивановна повернулась к классу.

Мишкина мама никак не соглашалась с учительницей:

– Анна Ивановна, Миша очень добрый мальчик. Он же хотел угостить весь класс, никого не хотел обижать! Он такой внимательный, заботливый, не то что мой старший. Всегда подойдет, спросит: «Мамочка, ты устала?»

Мишина мама вдруг вспомнила, что за сочувственными словами сына никогда не следовали никакие действия, в домашней работе ей всегда помогал его старший брат: мыл посуду, прибирал в квартире, закупал продукты.

Роль маменького сынка накладывает на ребенка негативный отпечаток, делая его в будущем более уязвимым. Привыкая к избалованности, подросток не учится преодолевать собственные слабости и возникающие внешние трудности, формируя личностную инфантильность. К тому же, находясь все время под опекой родителя, он привыкает к зависимости от того, кто сильнее, и может пользоваться им для удовлетворения своих потребностей. Так формируется модель поведения, которая в будущем имеет большую вероятность привести к ситуации эмоционального или физического насилия, где повзрослевший подросток сыграет роль жертвы.

Герой

Таким ребенком гордятся родители, он может быть лучшим в

школе, спорте. Его часто ставят в пример другим детям, но взрослые не могут даже предположить, что ребенок старается не из-за любви к знаниям или желания самореализации. Его цель – угодить родителям или скрыть реальное положение дел в семье.

Она сидела в кресле неестественно прямо, худенькая, неухоженная, с нерасчесаными волосами, в растянутой вязаной кофте непонятного цвета. К психологу ее привел отец. Он хотел, чтобы дочка лучше подготовилась к выпускным экзаменам психологически.

Но у девочки были совсем другие намерения. Она на консультации агрессивно-активна, много говорит, ее лексикон сплошь состоит из таких слов, как «приоритет», «траектория», «амбивалентно», «структурировать», «адекватный» и т. п. Оказывается, у нее нет никаких проблем, ей не нужна никакая психологическая помощь, ей и так все понятно!

– Для меня самое главное – получить отличное образование, взять от школы максимум знаний, чтобы в дальнейшем оптимально выстроить профессиональную траекторию и самореализоваться!

Она долго еще сыпала умными словами, а когда иссякла, замолчала, обмякла, опустилась в кресле, замерла, уставившись в какую-то точку на полу.

– Зачем же тебе все это? – чуть ли не шепотом спрашивает психолог.

– Да папа очень хочет. Все время твердит: «Ты должна, ты им всем докажешь!»

По ее лицу пробежала неуловимая тень, она посмотрела в глаза психологу каким-то затравленным страдальческим взглядом, затем снова начала говорить без остановки, но только теперь уже тихим прерывающимся голосом:

– Я только и делаю, что учусь, учусь, учусь. Хожу на все олимпиады, даже телевизор не смотрю. Некогда! В школе ни с кем не общаюсь. Меня в классе не любят. Со мной даже никто не болтает. Ладно, не вяжется никто, потому что списывать всем даю. Знаете, какая у меня кличка? Хорда! Как-то математичка спросила: как это называется? Никто не знал, а я ответила. Все как заржут, говорят, ты сама как хорда! У меня и правда осанка хорошая, я когда-то гимнастикой занималась. Только я очень грустная, одинокая хорда. У меня же никого нет! В классе ни с кем не дружу. Папе только мои успехи

нужны, чтобы перед своими друзьями дочкой хвастаться. Маму я почти не вижу. Папа ее из дому выгнал. Он плохо о ней всегда отзывается. Говорит, хорошему у нее нечему учиться. А я скучаю… Мама бы меня пожалела.

Такие дети часто становятся одинокими, так как, с одной стороны, привыкают скрывать свои истинные чувства, боясь обнаружить слабости, а с другой стороны, учатся критиковать других. Не у всех хватает сил быть во всем лучше всех, и тогда такие герои, устав оправдывать ожидания других, становятся полной противоположностью тому, кем они были.

Козел отпущения

Такой ребенок чувствует себя эмоционально отвергнутым, он жаждет привлечь внимание к себе и добивается этого так, как может: плохо учится, хамит учителям, сквернословит, употребляет спиртные напитки, курит, совершает правонарушения, всегда и везде нарушает общепринятые нормы поведения.

Дениска оглушительно хлопнул дверью и выскочил на лестничную площадку. Застегивая на ходу куртку, он бежал туда, где никто не будет его унижать, обзывать, безжалостно хлестать полотенцем. В ушах звучал неистовый материнский голос:

– Глаза бы мои на тебя не смотрели! Лучше бы тебя вообще не было! И за что мне все это!

Уже через несколько минут Денис оказался на пустыре, где обычно собирались его друзья, такие же неприкаянные, как и он. Вот и сейчас вокруг неприметного костерка собрались ребята, которым промозглым вечером на пустыре было лучше, чем дома. Здесь Дениска зло обругает своих родителей, его угостят сигаретой и пивом, и здесь в его душе восстановится хоть и хрупкий, но покой…

Денис, ученик седьмого класса, оказался на приеме у психолога по настоянию классного руководителя. Дело в том, что мальчик частенько пропускает школу, никогда не выполняет домашние задания, а если и присутствует на уроках, учебой не занимается, хулиганит, грубит учителям в ответ на замечания. Мама Дениса находилась в состоянии отчаяния и беспомощности.

– Просто не знаю, как на него повлиять, –

рассказывает она. – Слушать меня не хочет. Чуть что, дверью хлопнет, и на пустырь. Там у него компания таких же, как он, охломонов. Вы же знаете, они там и пьют, и курят. Кто их знает, до чего они могут дойти?!

Три года назад Денис с мамой и сестрой Диной переехали в этот город. Мама ничего не объяснила детям, но они догадались сами: родители развелись. Дениска с сестренкой были двойняшки, они учились в одном классе. Многие их одноклассники знали не понаслышке, что такое зловещее слово «развод». Денис и его сестра и не думали, что развод коснется их веселой семьи. Несчастья начались, когда папа потерял работу, он стал приходить домой пьяным, все чаще в доме звучали скандалы, и однажды вечером мама сказала ледяным тоном:

– Собирайте вещи, мы уезжаем!

С тех пор поведение Дениски с каждым днем становилось все невыносимее. В новой школе он не стал сближаться с одноклассниками, перестал хоть сколько-то внимания уделять учебе, на всех уроках нарушал правила поведения, а в ответ на замечания учителей взрывался грубым негодованием. Все чаще подросток просто прогуливал школу, проводя все время на пустыре за пивом, сигаретами и злыми разговорами о ненавистных родителях. Только его друзья знали, что Денис ждет, когда папа и мама снова будут вместе, снова вместе будут ездить на море, вместе веселиться, хохотать, помогать и поддерживать друг друга. Мама давно перестала ласково ворошить ему волосы на макушке, нежно называть его «сыночка-косыночка» и искренне восхищаться склеенными Дениской бумажными моделями парусников. Теперь она только кричит и ругается. С папой мальчик общался только по скайпу, и такое общение было довольно формальным.

Такие дети, по сути, решают проблемы взрослых: они бросают собственную жизнь в топку во имя сохранения семьи. И действительно, родителям возмутителя спокойствия приходится объединиться, чтобы урезонить его. На конфликты, скандалы между собой не остается ни времени, ни сил. Безобразное поведение ребенка как будто воссоздает целостность семьи, сбывается невысказанная мечта ребенка. Таким образом подросток не просто нарушает нормы поведения, он решает проблемы семьи своим по-детски неразумным способом. Он

учится уходить от жизненных трудностей в противоправное и зависимое поведение, давая безудержный выход своим непонятым чувствам, не утруждая себя внутренней работой по осмыслению их, даже во взрослой жизни выбирая по-детски бездумное поведение. Сформировавшийся механизм – бросать вызов всем – в дальнейшем затрудняет адаптацию человека в различных коллективах.

Потребности ребенка в этой ситуации – решение проблемы семьи в целом, принятие на себя невыраженных чувств родителей: обиды, ненависти, гнева, ярости и проявление их в реальности. Он как бы взял на себя тяжесть эмоционального груза родителей, но вынести его не может в силу своего возраста. Ребенку нужны от родителей внимание, помощь в переживании жизненной ситуации и надежная эмоциональная опора.

Тихоня

Этот ребенок много времени проводит в одиночестве, ему всегда есть чем заняться с самим собой, он спасается от жизненных трудностей с помощью богатой фантазии. Родителям кажется, что он вполне самостоятелен и не нуждается во внимании. В действительности ребенок страдает от одиночества.

> Светланка поплотнее закрыла дверь, уютно устроилась с ногами на диване и открыла книгу. Через мгновенье она не слышала ругани родителей, не чувствовала холодного сквозняка из открытой форточки, не испытывала ноющего чувства голода. Она теперь не в маленькой бедно обставленной комнате, за стенами которой в очередной раз ссорятся ее мама и папа, а в Лувре вместе с мушкетерами. Они защитят ее от всех врагов и подарят самые прекрасные украшения. В путешествиях по Франции незаметно пролетели несколько часов. Только глубоко ночью, когда все уснули, Светлана на цыпочках пробралась на кухню, достала из холодильника вареную картошку и проглотила ее в один миг, прямо холодную.

Подросток, освоивший в детстве такой механизм решения проблем, как уход, и во взрослой жизни продолжает поступать так же. Он привыкает отстраняться от проблем, жить сам по себе, не делясь с близкими своими проблемами и не умея просить о помощи. Он чувствует себя одиноким, незаметным, малозначительным, недостойным внимания окружающих.

Проводит много время в уединении, но в то же время страдает от одиночества. Обычно трудности других считает намного важнее своих собственных и готов помогать даже в ущерб себе.

Если родители увидят в описанных историях нечто похожее на их семейную ситуацию, это может послужить сигналом: необходимы изменения в семейных отношениях, только так можно повлиять на поведение подростка. Если взрослые поймут, какие потребности детей ущемлены, создадут условия для их удовлетворения, то тем самым будут способствовать развитию позитивных сторон личности подростков.

Бывает, что разрушительное поведение ребенка настолько шокирует родителей, что они готовы на все, что угодно, лишь бы подросток выбирал более приемлемое поведение. Если ребенок стал уходить из дома в неизвестном направлении или, наоборот, сидит в своей комнате и не выходит ни в школу, ни на улицу, то родители, съедаемые ноющим чувством вины, вспоминают обо всем, что они когда-то недодали своему чаду. «Я мало читала ему книг», – думает мать. Или: «Я бы мог играть с ним в футбол во дворе», – полагает отец. В результате родители пытаются вовлечь подростка в общение способами, соответствующими возрасту младшего школьника. Понятно, что подросток реагирует на такие действия недоуменно, настороженно, пренебрежительно или агрессивно.

Лучших результатов взрослые могут добиться, если прежде, чем начать общение с сыном или дочерью, подготовятся и настроят себя особым образом. Формулой этого настроя могут стать следующие фразы:

• «Это мой юный неопытный сын, я его взрослый отец. Я сильнее, опытнее, мудрее, закаленнее».

• «Это моя юная неопытная дочь, я ее взрослая мать. У меня больше сил и опыта. Я могу сделать многое, чтобы она развила свои лучшие качества».

• «Чтобы ни случилось, это мой любимый ребенок. Он сделал много ошибок, потому что учится жить в человеческом обществе».

Такую или подобную словесную формулу каждый взрослый подберет для себя самостоятельно, исходя из собственного жизненного опыта, своей душевной организации и психологического портрета ребенка. Формулу следует несколько раз повторить мысленно или вслух, перед тем как подойти к ребенку и что-либо ему сказать. Цель такой работы – внутренне занять родительскую позицию, которая отличается от позиции ребенка меньшей эмоциональностью, спокойной

наблюдательностью за происходящим, непрерывным размышлением и поиском наиболее подходящих слов для общения, умением управлять своим поведением и интонационной окраской речи, а самое главное – способностью постоянно держать в сознании свою родительскую любовь.

Роль отца и матери в воспитании подростка

На протяжении всего детства роль матери и отца постоянно меняется. Главная задача беременной женщины – выносить и благополучно родить здорового ребенка. В это время роль отца сводится к поддержке, помощи и заботе о будущей матери. Для младенцев на первое место встает уход, кормление, эмоциональное общение с родителями. Если не принимать во внимание грудное вскармливание, то во всем остальном роли матери и отца равноценны. В наше время все больше мужчин активно участвуют в воспитании детей. Все чаще встретишь на улице папу с коляской или забавно топающим малышом, не редкость – отец с ребенком в бассейне, поликлинике, цирке. Как показывают многочисленные психологические исследования, отцы, занимающие важное место в жизни своих маленьких детей, не только проводят с ними время, но и чутко отзываются на их желания, слезы и связанные с развитием потребности.



Секреты психологии

Отрочество само подготавливает отделение от родителей еще в латентной фазе – в контролируемом виде. Так, в двенадцать-тринадцать лет они могут предложить в виде крайности отправить их путешествовать, родители согласятся, и они уедут на родительские деньги и при их участии. Они приобретают удивительный опыт, не порывая связующей нити со своей семьей (потребность, возникающая на разных этапах), которая не мешает им отдалиться, все время, впрочем, сообщая о своих делах. В этом один из

секретов, как пережить отрочество.

Франсуаза Дольто

Однако и в дальнейшем, в дошкольном и младшешкольном детстве, для ребенка одинаково важны и мать, и отец. Каждый из них демонстрирует малышу поведение, образ мыслей и эмоциональные реакции, свойственные своему полу и индивидуальности. И мать, и отец, каждый по-своему, формируют у ребенка поведенческую модель, на которую он будет привычно опираться в будущей взрослой жизни. У каждого из родителей свои задачи в воспитании малыша, у каждого – свои возможности для удовлетворения тех или иных потребностей взрослеющего ребенка. От матери сын или дочь непременно ждут постоянной поддержки при освоении новых умений, сочувствия при неудачах, утешения, если сделаны ошибочные шаги. Мама – это энергетическая подпитка, лекарство для раненой самооценки, ласковая направляющая рука и доброе зеркало, в котором можно любоваться своими сильными сторонами и осмелиться увидеть то, что захочется изменить. Мама – дока в сложной науке отношений с людьми. Как помириться с подружкой, как подружиться с новыми одноклассниками, как выразить несогласие с учительницей, как попроситься с папой на футбол – мама объяснит все, и самым лучшим образом.

Роль отца совсем другая. Отец – проводник в большой и загадочный мир за стенами родного дома. Он возьмет малыша на ночную рыбалку, в дальнюю поездку, даст в неумелые руки ножницы, нож, молоток, посадит за руль автомобиля или поставит на горные лыжи. Отец может не заметить, что ребенок заболевает, но и слабостям его потакать не будет. Своим спокойствием, которое может граничить с равнодушием, он показывает: мир не такой уж страшный и опасный, каким он кажется маме.

Отец необходим и дочери, и сыну. Для дочери он первый мужчина в ее жизни. Его отношение к девочке, его мнение о достоинствах и недостатках ее внешности и личности в целом становятся для нее эталоном на долгие годы вперед. Если отец присутствует в жизни дочери и активно с ней общается, то у девочки складывается позитивное отношение к своему телу, она осознает собственную привлекательность, в ней рождается прочное чувство личного достоинства.

И для дочерей, и для сыновей необходим прямой физический контакт с отцом. Часто матери недовольны тем, как отцы общаются с детьми: «Он никогда серьезно не занимается. Придет с работы, ляжет на диван, а дети прыгают на него, хохочут. Вот и

все воспитание! Или посадит на плечи и носится по квартире. Как ребенок».

Женщины не задумываются о том, что подобное общение детей с отцом дает им совсем другие ощущения от собственного тела, чем во время контакта с матерью. Это ощущения уверенности, защищенности, радости от обладания собственным телом и его возможностей.

Для мальчика отец – прямой образец для подражания и перспектива его будущей взрослой жизни. Ребенок уже с дошкольного детства начинает понимать: я вырасту и стану таким же, как папа. Малыш, потом школьник и юноша непрерывно впитывает каждый жест, каждое слово, сказанное мужчиной, неосознанно запоминая, как мужчина реагирует на то или иное событие, что делает в случае опасности или радости, как относится к женщинам, младенцам, старикам. Все вместе создает внутреннюю модель мужского поведения, в соответствии с которой человек потом действует в течение всей жизни.

До выхода на работу еще осталось немного времени, и Наталья открыла страничку сына в сети: «Ого! Обширная переписка! Сколько, оказывается, у Никиты друзей!»

Женщина стала просматривать многочисленные записи: компьютерные игры, фильмы-боевики, школьные новости – все обычные мальчишеские темы. И вдруг взгляд Натальи упал на странную фразу: «Любимый мой Паша, пиши, скучаю». Наташу всю передернуло: «К кому это Никита так ласково обращается? А вдруг у него гомосексуальная ориентация? Кто такой Паша? Сыну всего четырнадцать, запудрят парню голову…»

Она быстро выключила компьютер и помчалась на работу. Но еще целый день эта неприятная мысль крутилась у нее в голове.

Вернувшись домой уже поздно вечером, она застала сына за компьютером:

– Сынок, у тебя в переписке какой-то Паша, это кто?

– Это друг мой.

– Сколько ему лет?

– Не знаю, он уж работает!

Разговор с сыном Наталью не успокоил. Она не осмелилась задать вопросы ему напрямую. Через несколько дней по ее настоянию они отправились к психологу. На консультации мальчик открыто обо всем рассказывал. Родного отца он помнит плохо. Когда отец

с матерью развелись, Никите не было и пяти. В памяти подростка остался только образ огромного громогласного мужчины, который неистово кричал на мать. Вот уже три года в их семье живет новый муж Натальи Игорь. Он намного младше жены и к ее сыну никаких отцовских чувств не испытывает.

С точки зрения Никиты, что есть Игорь, что нет – все одно. Эта фраза сорвалась первой с уст мальчика, когда разговор коснулся маминого мужа. Но в дальнейшем выяснилось, что в душе Никиты бурлило множество противоречивых чувств: ревность к новому члену семьи, обида на маму за то, что «она его предала», но в то же время томительное ожидание от Игоря внимания, поддержки, любви. Никита очень нуждался именно в мужском внимании. Значительную часть своей жизни он был лишен мужского влияния, необходимого для становления его личности. Он получал от матери информацию про своего родного отца, но всегда очень эмоциональную и негативно окрашенную. Когда он встретил в интернете интерес к своей личности, уважительное отношение и образец мужского поведения, хоть и виртуального, мальчик был просто счастлив и быстро привязался к новому знакомому. Причиной привязанности явился дефицит мужского влияния.

Идеальным вариантом для формирования модели мужественности является ситуация, когда образцом для ребенка является родной отец, живущий вместе с ним. В этом случае формируется наиболее прочная, устойчивая и надежная модель, которая сможет выдержать любые жизненные испытания. Даже если происходят самые трагичные события: болезнь и смерть родителей, снижение их социального статуса, смерть кого-либо из близкого окружения (друзей, братьев или сестер), – модель не разрушается, не искажается, а сохраняется в своей принципиальной основе. Тогда становятся невозможны негативные варианты взросления подростка, такие как нетрадиционная ориентация, депрессивные состояния, суицидальные риски и т. п.

Подростковый возраст является индикатором прочности формирования внутренней модели мужественности. По поведению подростка в этот период можно судить, как идет формирование модели. Очень часто проблемное поведение связано со слабой моделью мужественности. Например, нарушения полоролевой идентификации, асоциальное поведение,

трудности адаптации в коллективе сверстников, непрерывные конфликты с школьными учителями, депрессии, зависимое поведение (табак, алкоголь, наркотики), самоизоляция могут являться следствием слабо сформированной модели мужского поведения.

Иногда поведение подростка говорит не столько о слабой, сколько о недостаточно сформированной модели. Так, конфликтные отношения с учителями, агрессивное поведение в школе, грубость по отношению к матери, депрессивные состояния – иногда напрямую связаны с детско-отцовскими отношениями.

Конечно, и при благополучных детско-отцовских отношениях может наблюдаться проблемное поведение ребенка, но оно не носит системного характера, охватывающего всю жизнь семьи подростка.

Каким же образом формировать сильную модель мужественности подростка в различных жизненных ситуациях? Что могут предпринять родители, если до подросткового возраста сформировалась слабая или недостаточная модель?

Родителям никогда нельзя опускать руки. Сколько бы ни было лет детям, взрослые могут думать, анализировать, совершенствовать свое поведение и меняться сами, обращаться за помощью к специалистам и близким людям. Если говорить о формировании внутренней модели мужественности, то прежде всего следует знать, что составляет основу модели и укрепляет ее, а что, наоборот, разрыхляет и разрушает ее. Чтобы сформировалась прочная модель мужественности, нужно совместное проживание с ребенком родного отца, чтобы сын или дочь могли наблюдать его в разнообразных бытовых ситуациях. Причем это важно не только для мальчиков, списывающих с отца модель своего поведения в будущем. Девочкам также необходимо ориентироваться в мужском поведении и эффективном реагировании на него, чтобы во взрослой жизни строить успешные взаимоотношения с противоположным полом.



> Когда у подростка появляются собственные мысли и он вмешивается в разговор взрослых, они тут же готовы поставить его на место, тогда как им следовало бы дать ему возможность высказаться: «Так тебе это интересно, ну что ж, давай по-слушаем, что ты думаешь, пожалуй, это любопытно…» Отцу неприятно слышать, что к мнению его сына прислушиваются окружающие его сверстники. Главным должен быть только он. Происходит это от нежелания принять, что мальчика, когда начинается общий разговор за столом, слушают так же, как его самого, причем мнение сына не совпадает с мнением отца. Отец не желает мириться с тем, что его мнение не превалирует над мнением сына. Справедливо было бы сказать, например: «Знаешь, в разном возрасте мы думаем по-разному, это естественно».
>
> *Франсуаза Дольто*

Конечно, одного присутствия отца недостаточно, важны также высокий уровень психологического здоровья отца и благополучные взаимоотношения между родителями. По сути, единственным условием формирования прочной модели мужественности является здоровая семья.

Семью можно считать здоровой, если она обеспечивает каждому своему члену одновременно поддержку и возможность самостоятельного личностного развития, то есть в ней удовлетворяется потребность в самореализации для каждого – и взрослого, и ребенка. Причем этот баланс не закреплен раз и навсегда. Соотношение между поддержкой и автономностью очень подвижно. Оно непрерывно меняется и затем восстанавливается. Меняться его заставляют внутренние и внешние изменения. Внешние – это все, что окружает семью: от погодных явлений до повышения цен. Внутренние – это проявления непрерывного хода времени: дети растут, родители стареют, меняются позиции каждого человека в семье и отношения между ними.

Здоровая семья не будет разрушена в ситуации, если нарушено равновесие, так как она имеет высокую степень защиты, обусловленную тем, что возникающие проблемы никогда не игнорируются, а обязательно признаются и решаются. Семейные правила достаточны гибки. Если они препятствуют решению проблем, то семья способна выработать новые правила, которые более соответствуют изменившимся условиям жизни. Семья пробует решать возникшую проблему, и если попытка оказывается неудачной, то не возникает конфликта или

ощущения необратимой трагедии, ошибки прощаются, члены семьи на них учатся, делают полезные для себя выводы.

В здоровой семье и взрослые и дети воспринимаются как уникальная ценность, к различиям между ними относятся как к богатству семьи и расширению ее возможностей. Поэтому всем, даже детям, разрешается иметь свою точку зрения, отличную от других, выражать и аргументировать собственное мнение, провозглашать свои желания и осуществлять возможный выбор. В такой ситуации взрослые могут удовлетворять свои потребности и потребности семьи в целом, а дети учатся осознавать свои потребности, удовлетворять и ограничивать их, а также разумно выбирать способ удовлетворения своих желаний либо их ограничение или даже полный запрет.

Кроме того, члены здоровой семьи могут свободно выбирать ту роль, которую они будут играть в каком-либо семейном событии. Эта роль, во-первых, обусловливается возможностями человека, его опытом, знаниями, умениями, способностями, во-вторых, способствует развитию личностного потенциала. И еще одно удивительное качество здоровой семьи – в ней всегда есть место отдыху, досугу, развлечениям, радости. Здоровая семья помогает человеку преодолевать жизненные трудности и жить счастливо.

Молодые люди, решившие создать семью, конечно же нацелены на счастье. Свой семейный корабль они направляют в конечную точку в будущем, представляя, сколько радости, комфорта, поддержки будет приносить им семья. Но случается так, что время от времени, чуть-чуть отклоняясь от выбранного курса, семейный корабль оказывается совсем не там, где хотелось бы супругам. И именно поведение детей-подростков может сигнализировать о том, что корабль сбился с курса.

Подростковый возраст детей взрывает мирное течение семейной жизни. Пока ребенок не достиг возраста «гормональных бурь», проблемы взаимодействия в семье носят стертый, хронический характер, но как только внезапно повзрослевший подросток заявляет о своих новых возможностях и потребностях, переходят в острую фазу. Часто родители не хотят замечать изменений, пытаясь сохранить «благополучный фасад» семьи, и только когда разлад становится невыносимым, обращаются за помощью.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, для него меняются роли матери и отца. Подросток смотрит на родителей сверх-критически. Что они представляют из себя как личности? Чего они достигли в своей жизни? Каковы их взаимоотношения в семье? На эти вопросы ребенок должен получить ответы от

родителей, и прежде всего от отца. Мужской рационализм, независимость, четкость и конкретность помогут отцу быть убедительным в разговорах с сыном или дочерью, а значит, перевести отношения с ребенком на новый уровень, который отличается уважением, дружбой и интересом друг к другу. Женщинам труднее перейти с подростком на этот новый уровень отношений; для этого им нужно почти полностью выйти из материнского этапа своей жизни, а этот шаг требует большей смелости и уверенности, тогда как мужчинам, покидающим свое отцовство, легче принять как факт взрослость своих детей. Женщины более глубоко погружаются в материнство и потому им труднее покидать его.

Подростковый возраст детей – важная страница жизни их родителей. Страница, преображающая не только детско-родительские отношения, но и отношения супругов и жизненную позицию в целом. Достигнув подросткового возраста, дети частично освобождают своих родителей от себя. Уже нет необходимости посвящать столько времени уходу за ними, заботе об их успехах. Теперь еще в большей степени, чем ранее, нужно воспитывать своих детей примером собственной жизни и собственного поведения. Для воспитания успешных детей нужны успешные родители.

Подросток и школа

Школа для подростка – возможно, самая важная среда обитания. Каждая школа похожа на отдельную страну, со своим языком, со своими обычаями и атмосферой, даже мода может быть отличной от других. В школе один день не похож на другой, так как каждый насыщен событиями, встречами, школьными приключениями, мероприятиями. При ответе на вопрос «Что для вас школа?» можно получить разные мнения: одни сравнивают родные стены с «повинностью, которую нужно отбывать десять с лишним лет», другие говорят о ней как об «островке детства в океане жизни, с которого можно выбраться, только получив определенный багаж знаний». Как бы там ни было, практически каждый отвечающий признает, что школа – это место получения необходимых знаний для перехода на новую ступень развития собственной жизни.

В современной школе каждому дается шанс проявить себя: кто-то силен в точных науках, кому-то даются лучше гуманитарные дисциплины, кто-то увлечен проектной деятельностью, а кто-то принимает участие в общественной жизни.

Отрочество и ранняя юность – трудный возраст для семейной и школьной педагогики. Грань перехода от подростка к юноше условна: один старшеклассник уже достиг половой зрелости, а другой только подошел к процессу созревания. Так же неравномерно развиваются и другие сферы – умственная, социальная, нравственная. Юношеское тело может быть взрослым физически, а интеллектуальное и нравственное развитие может запаздывать. Вариаций множество, а если учесть стремительный характер развития подростков, то можно сказать, что и учителям, и родителям каждый раз приходится иметь дело словно бы с разными подростками в одной личности.

И. С. Кон считал, что существуют различные типы развития. К примеру, у одних юность проявляется бурно, кризисно, существуют поведенческие, эмоциональные трудности, острые конфликты с окружающими людьми. У других тот же период протекает плавно, эти юноши и девушки легко включаются во взрослые отношения, но недостаточно активно. Если первую группу представляют позитивные или негативные лидеры, то во вторую входят обычно «ударники», которые особых проблем учителям не доставляют. Единственное, чего им недостает, это самостоятельности, которая частично блокирована безынициативностью. Третья группа характеризуется

скачкообразными изменениями, высоким уровнем самоконтроля и дисциплины. Эти юноши и девушки формируют свою позицию достаточно активно, но очень часто – в ущерб эмоциональной составляющей в общении с другими подростками.

В большинстве случаев старшеклассники уже определились с теми видами деятельности и с теми предметами, которые им нравятся больше. Более или менее устойчивой к старшим классам становится и учебная мотивация. Для одних это желание самопроверки («На что я способен?»); другие нуждаются в одобрении близких людей или кого-то, чьим мнением они дорожат; кто-то учится потому, что стремится избежать проблем и конфликтов в общении с учителями, одноклассниками и родителями.



Секреты психологии

Сказать подростку, что он может прекрасно учиться, работая в своем собственном ритме, с учетом своих индивидуальных качеств, – это уже значит преодолеть провал, создать климат доверия.

Франсуаза Дольто

Подросток объединяет в себе ребенка и взрослого, что создает сложности в общении с учителями, которым бывает трудно найти компромисс в подходе к ученику. Так, одни учителя по-прежнему требуют послушания и тем самым провоцируют конфликтную ситуацию, другие же предъявляют завышенные требования, обращаясь к ученикам как к взрослым, однако и в этом случае может возникать непонимание. Безусловно, подростки – это особая категория учеников, в общении с которыми талантливые педагоги постоянно пытаются найти компромисс, предлагая столько, сколько может усвоить ученик, плюс еще немного, чтобы увидеть перспективу.

Формирование личности подростка в учебной

деятельности

В учебной деятельности формируются все психические функции и личность подростка, развиваются внимание, память, мышление, закаляются воля и характер, проявляются способности. Однако не учение вообще изменяет личность подростка, а специфические, особенные, характерные способы усвоения разного по содержанию и форме учебного (и неучебного) материала. Но поскольку любая деятельность мотивирована, следует разобраться в том, ради чего подросток учится в школе и занимается самообразованием, которому в этот период жизни он отводит особое место.

Учебная деятельность подростка приобретает теоретический характер. Появляется интерес к самому знанию, его применению, происхождению. Подросток любит что-то доказывать, то есть выяснять предпосылки какого-либо утверждения в тех ситуациях, которые требуют аргументов, и связи этих аргументов с определенным следствием. Способность рассуждать формирует у подростка теоретическое отношение к жизни и широкие познавательные мотивы. В этом случае знание становится системообразующим фактором учебной деятельности, потому что оно формирует истинное удовлетворение от обучения, при котором анализируются процессы порождения знаний. Более того, широкие познавательные интересы способствуют формированию знаний о знаниях, то есть о приемах добывания нового, или метазнания.



Азбука для подростков, пап и мам

Для чего нужно учиться?

Для чего нужно есть и двигаться? Для того, чтобы тело приобретало и сохраняло необходимую для жизни и здоровья форму. При этом необходимо соблюдать правила здорового питания и движения.

Информация для мозга – что еда и движение для

тела. Интеллектуальное развитие человека происходит только путем получения, переработки – переосмысления – и создания информации. Важна не столько сама информация, сколько ее объем, содержание и форма. Не менее важны способы работы с ней. Имеешь знания, умеешь с ними работать: собирать, видеть главное, использовать на практике, создавать новые знания – есть шанс стать умным человеком. Но если тебе симпатичнее дураки, можешь и не учиться.

Учиться надо у тех, кто сам уже научился и умеет учить. Такие учителя помогут тебе отбирать, добывать нужную информацию и научат работать с ней.

Известно, что усвоение знания считается завершенным тогда, когда человек может применять его в изменившихся условиях. Иногда можно заметить, что у подростка есть знания, но он не умеет ими пользоваться: знания одной конкретной темы становятся частными знаниями и сведениями. Они не преобразовываются на других уроках, не влияют на технологию усвоения другого предмета. Следовательно, эти знания остаются у подростка формальными. Преодолеть это помогают навыки умственной деятельности, или приемы учения, которые в подростковом возрасте интенсивно развиваются. У подростков формируется умение учиться. Среди различных приемов и навыков учебной деятельности выделяют три основных типа.

Приемы первого типа входят в состав знаний и выражаются в виде правил применения знаний (например, знание законов физики используется при проводке электричества). Приемы второго типа касаются организации процессов усвоения. К ним можно отнести приемы целеполагания, планирования, контроля, коррекции, оценки результатов учебной деятельности. Они выражаются в умении группировать материал по смыслу, выделяя опорные пункты, формулировать главную мысль услышанного, в умении читать и понимать учебник, словари, дополнительную литературу. Приемы третьего типа более обобщенны и непосредственно связаны с умственными операциями. Подросток должен знать, какие операции ему нужно сделать, чтобы более рационально решить задачу. Эти приемы обеспечивают отработку понятий, которые становятся четкими, достаточными по содержанию и объему. Усвоенные знания и способы действий закрепляются, корректируются в решении типовых задач, превращаясь в умственные навыки и умения, которые затем позволяют выполнять определенные действия в измененных условиях. Последнее очень важно еще и потому, что подростки

любят такую умственную работу, которая интересна, содержит новизну и новый уровень обобщения, то есть неизвестную проблему. Школьник 5–8-х классов начинает ценить себя за то, что ему удается учиться так, как требуется, но еще больше – за то, что он умеет пополнять запас своих знаний самостоятельно.

Подросток может самостоятельно освоить знания некоторых тем и вопросов, не входящих в учебную программу. Именно в подростковом возрасте познавательные интересы становятся более содержательными, широкими и глубокими, связанными с учебными предметами, которые делятся на любимые и не очень, приятные и вовсе нежелательные. Такая учебная деятельность может существовать независимо от оценок, которые подросток получает на уроках. Однако роль учителя в развитии увлечений подростка огромна. Увлечение любимыми занятиями принимает характер страсти. Им посвящается все время. При этом школьник может забросить другие учебные предметы. Интенсивно развиваются учебные интересы по конкретным предметам. Но иногда конкретные познавательные достижения не совпадают с учебными. К примеру, подросток обожает делать опыты по химии или физике, стремится проверить на практике то, что сказал учитель. Но это еще не значит, что он отлично успевает по химии или физике.

Познавательные интересы подростка безграничны. Ребята 6-го класса придумали свой язык. Когда нужно было срочно сообщить друг другу что-то очень важное, но не предназначенное для посторонних, они общались с помощью этого искусственного языка.

Эпоха интересов у подростка может проходить стихийно, бурно, причем один интерес сменяется другим. Но все-таки в этот период можно вполне определенно предсказать, в каком направлении развивается познавательная деятельность: гуманитарном, естественноматематическом или техническом. Иначе говоря, в подростковый период происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов. В каждом классе есть свои «специалисты» – «физики», «химики», «литераторы» и др.

Параллельно с учебной деятельностью формируется научение, то есть самостоятельное усвоение знаний по своим собственным программе и плану. Научение может существенно обогатить учебную деятельность, если оно ее дополняет. Но иногда научение проходит независимо от учебной программы, а учитель не подозревает, насколько ученик погружен в свои исследовательские проекты. Даже у пятиклассников есть элементы самообразования. Любознательность и любопытство –

наиболее характерные черты подростка, который открыт новому. Но порой познавательная страсть к какому-то делу становится тормозом для главной познавательной деятельности в учении: с удовольствием читая фантастику, ученик не может переключиться на выполнение домашних заданий по физике.

Бывает, подросток совершает микрооткрытие, то есть повторяет в своем сознании путь великого открытия. Например, он хочет испытать на себе действие микробов. Как и известные ученые, подросток мечтает совершить открытие, собирая деньги на препараты, создавая у себя в комнате настоящую лабораторию. В журналах записываются данные исследований, фиксируется процесс работы над проблемой. Подобные увлечения – своего рода проекция будущей деятельности.

Иногда интересы подростка могут быть и вредными для здоровья. Подросток может проявлять любознательность к запретному, и это только разжигает познавательную страсть и любопытство. Последнее касается как половой проблемы, так и испытания на себе психоактивных веществ или алкоголя.

Бурное развитие познавательных интересов может встретить непонимание взрослых. Иногда увлеченность какой-то проблемой делает подростка более компетентным, чем учитель и другие взрослые. Горячность, с которой ребенок может отстаивать свою точку зрения, свидетельствует скорее не о том, что тот неучтив и невежлив, а о значимости для него дела, которым он увлечен.

Интересы сначала носят обобщенный характер, а затем дифференцируются. Следует отметить, что в этом возрасте подросток ориентируется в своей познавательной деятельности на идеалы ученых, бескорыстность служения науке, которые формируют его ценности. Он тонко подмечает познавательные интересы взрослых и сверстников.

Следует особо подчеркнуть роль профессионального чтения, которое, правда, только зарождается и может приостановиться, если в процессе обучения встречается новый учитель или сверстник, увлеченный другими идеями. Подростки начинают повышать свой культурный уровень, следить за новинками науки и техники. Как уже отмечалось, появление познавательных интересов меняет их учебную деятельность и влияет на их досуг.

Мотивы школьников-подростков можно разделить на несколько групп.

Широкие учебные мотивы – стремление к усвоению разнообразной информации, сообщаемой учителем и доступной для понимания. (Ученица 6-го класса ответственно относится к учению, хорошо учится, переживая из-за пропусков уроков по болезни, просит мать узнавать, что проходили на уроках.)

Мотивы собственного роста, собственного совершенствования связаны с постоянной потребностью быть значимым, интересным для сверстников. (Ученик ценит школу за то, что ему удалось в определенной степени реализовать свои артистические способности, когда он занимался в драмкружке и играл разные роли.)

Примером узких учебных мотивов может быть стремление исправить плохую отметку в конце четверти. Поэтому ученик не пропускает ни одного урока и дополнительного занятия по «нужному» предмету.

Мотивы престижа побуждают подростков учиться, чтобы быть лучшими среди сверстников. Для подростка стремление быть значимым и желание того, чтобы с ним считались, входит в структуру чувства взрослости.

Мотивы учебного сотрудничества проявляются в тех случаях, когда подростки идут в школу, потому что намечена лабораторная работа по группам. Школьник не может подвести одноклассников, не придя на занятия.

Аффилиативные потребности (потребности в принятии) подростка состоят в том, что ему нравятся друзья, с которыми можно обсуждать различные вопросы. Стремление к единению и принятию влияет на процесс, результат и организацию учебной деятельности.

Мотивы социального благополучия заключаются в желании как можно успешнее закончить обучение в школе и поступить в институт. По мнению подростка, это путь к социальной успешности в будущем.

Мотивы эмоционального благополучия влияют на самочувствие подростка. Если он прогуливает занятия, надо искать причины отсутствия в школе и оправдываться перед родителями. Поэтому у него портится настроение.

Любовь к близким людям – еще один мотив. Так, подросток старается быть примерным, чтобы не огорчать больную мать и бабушку. Втроем они живут на их пенсии.

На учебную деятельность подростка одновременно влияют несколько мотивов. Их иерархия, соотношение зависят от возраста подростков: например, младшие хотят учиться ради самого учения и интереса к нему, а старшие ориентируются на жизненные ценности, имеющие для них особый смысл. Бывает и так, что одни мотивы приводят к успешной учебной деятельности, а другие – наоборот. Поэтому важно понять, какой мотив является ведущим. Например, если главное для подростка – удовлетворение аффилиативных потребностей или мотив эмоционального благополучия, а познавательный мотив

слабый, то подросток охотно посещает школу, но на уроках развлекается. Понятно, что трудности с учебой в этом случае будут возникать чаще, поскольку подросток не привык к систематическим умственным усилиям. Следует понимать и то, что мотивы учебной деятельности не формируются спонтанно, независимо от содержания учебного предмета, роли учителя и родителей, а также вне соответствующего окружения.

Для того чтобы учение приносило подростку радость открытия, рождало желание выполнять умственную деятельность, хорошо учиться, ему требуются определенные психофизиологические и психологические данные.

К психофизиологическим процессам относятся особенности возбуждения и торможения, их соотношение, работоспособность, скорость реакций, темп и ритм деятельности. Отмеченное, безусловно, не является нейтральным для выполнения учебной деятельности, поскольку влияет на усидчивость, утомляемость, выносливость, скорость понимания. Поэтому причиной неуспеваемости могут быть низкая работоспособность, слабость нервных процессов, которые обусловливают быструю утомляемость, низкий темп выполнения задания (например, списывания с доски или анализа условий задачи на контрольной работе). Утомляемость подростка проявляется в вялости или суетливости, поспешности, при которых ему бывает трудно тщательно выполнять работу (например, писать сочинение, проверять ошибки, вспоминать правила). Психофизиологические свойства составляют основу темперамента и влияют как на учебную деятельность, так и на поведение в целом.

Психологические причины неуспеваемости связаны прежде всего с особенностями ощущений и восприятий (схватывающий и детализирующий тип восприятия, избирательность восприятия, особенности развития слухового или зрительного анализатора), памяти (умелое использование приемов запоминания, характер забывания, установка на долговременное и прочное запоминание, активное использование типа запоминания и пр.), особенностями мышления и качества ума (гибкость, скорость, широта и глубина ума и пр.), внимания (объем, устойчивость, переключаемость, распределяемость, концентрация). Преобладание, например, зрительного типа запоминания предполагает, что подросток будет лучше помнить материал, если рассмотрит схемы, рисунки, сделает чертеж. Незнание своих особенностей способствует слабому усвоению учебного материала и, как следствие, приводит к неуспеваемости.

Кроме психологических особенностей на успеваемость подростка влияют его отношение к школе, учителю и собственная

позиция. Бывает, что у подростка хорошо развиты психофизиологические, мыслительные и мнемические («мнемос» в переводе с греческого – память) свойства, но он плохо относится к школе. Ему не нравятся учителя и сверстники. В результате школьник будет пропускать занятия, кое-как выполнять учебные поручения, а в итоге потеряет интерес к учению.

В некоторых случаях слабо развитые память и мышление в сочетании с психофизиологическими особенностями – низкой работоспособностью, низким темпом выполнения и т. д., но ответственным отношением к учению могут компенсировать в определенной мере то, что не зависит от регуляции школьника. Однако часто это повторяться не может, и тогда происходит срыв: подросток вновь оказывается не-успевающим.

К причинам неуспеваемости подростка также относятся: психосоматические (заболевание, плохое самочувствие), психолого-педагогическая запущенность (подросток предоставлен сам себе, его никто не контролирует, он уходит гулять когда хочет и на сколько хочет), организационно-педагогические (неудачная расстановка кадров, контингент учащихся в классе: например, большинство слабоуспевающих), психологические, зависящие от самого ученика (разболтанность, не-усидчивость, широкие, но неглубокие интересы, которые часто меняются).



Секреты психологии

Освоение учебных предметов выступает основным «полигоном» для тренировки познавательных процессов, обеспечивающей их развитие. Человечество не придумало более эффективного способа для развития внимания, памяти, мышления, чем изучение основ наук (этим, собственно, в школе и занимаются).

Андрей Грецов

Как бы ни оценивали ученики-подростки свою школу, учебная деятельность способствует развитию их мышления, поскольку для поиска выхода из проблемных ситуаций

необходимо уметь планировать свои действия, принимать решения, искать более сложные способы овладения информацией.

Учебные навыки подростков

Педагоги и родители нередко видят в учениках-подростках более рациональных и организованных людей, чем младшеклассники. Однако это верно лишь отчасти. Ряд психофизиологических особенностей (см. об этом I часть книги «Психофизиология пубертата») создает трудности, и порой весьма значительные, с возможностью сосредоточиться. Кроме того, потребность в общении со сверстниками, подростковые интересы и увлечения бывают выражены настолько ярко, что подростки отставляют учебу на второй и даже третий план. Именно поэтому обучение навыкам работы с информацией, структурирование процесса освоения знаний, в частности самостоятельного, должно проводиться постоянно. Это не «долбежка», как может показаться на первый взгляд, а построение учителем своего рода направляющих для процесса познания, когда носителем навыка сначала выступает только учитель, потом – учитель и ученик, и только после этого, когда ученик готов самостоятельно двигаться вперед и учитель постепенно ослабляет страховку, навык переходит к ученику.

У каждого свой стиль обучения

Каждый человек склонен обучаться согласно тому стилю обучения, который лучше всего ему подходит. Некоторые лучше усваивают информацию на слух, другим проще один раз прочитать, третьим нужно то и другое. В целом специалисты выделяют восемь способов усвоения информации:

• Визуальный (пространственный) способ: усвоение информации посредством схем, картин и т. п. Чаще всего у учеников, которые осваивают информацию эти способом, хорошо развито пространственное мышление.

• Звуковой (акустический) способ: усвоение информации посредством звуков. Такие ученики хорошо запоминают музыкальные произведения и потому особенно комфортно чувствую себя на музыкальных занятиях или внеклассных мероприятиях, связанных с музыкальным сопровождением.

• Вербальный (лингвистический) способ: усвоение информации посредством слов, текста – письменного и устного.

• Физический (кинестетический) способ: усвоение

информации через практическую деятельность, например, на уроках ручного труда.

• Логический (математический) способ: усвоение информации посредством логики. Таким ученикам непременно нужно понимать, устанавливать причинно-следственные связи между известными и пока еще незнакомыми предметами и явлениями: что из чего следует и к чему приводит. В противном случае информация словно «повисает» и не запоминается.

• Социальный (межличностный) способ: усвоение информации посредством работы в команде. Групповые задания, подразумевающие решение какой-либо задачи коллективным умом – один из характерных примеров.

• Личностный (уединенный) способ: усвоение информации в уединении. Таким ученикам трудно заниматься в шумном окружении; коллектив создает помехи в усвоении знаний.

• Смешанный способ усвоения информации встречается часто и объединяет в себе черты двух или более стилей. Например, визуально-аудиальный, когда для усвоения учеником информации педагог объясняет тему и показывает иллюстрации.

Хотя сейчас несложно найти тесты, которые помогут понять так называемую ведущую модальность (аудиал, визуал, кинестетик), как правило, к 7–8-му классу или даже раньше и родитель, и сам подросток, и внимательный педагог способны понять, какой способ информации является характерным для конкретного ученика. Поскольку каждый класс состоит из учеников с разными способами усвоения материала, педагог в своей деятельности создает условия для оптимального проявления перечисленных выше способов, разумеется опираясь на здравый смысл и особенности предмета и темы.

Школа и умственные способности подростка

Если ребенок верит в то, что занятия в школе развивают его умственные способности, то он получает лучшие результаты. Понимая это, и родителям, и педагогам необходимо ограничить свои упреки в отношении умственных способностей детей. Умственные способности реально улучшаются в результате практической деятельности, благодаря образованию новых связей в головном мозге. Многочисленные исследования нейропсихологов доказывают это. Был проведен эксперимент, когда одной группе школьников читали лекции о развитии мозга в течение недели каждый день, а в другой группе – контрольной –

проводили сложные проверочные работы и указывали на недостатки. Позже в каждой группе испытуемых была проведена математическая контрольная работа. И тот класс, в котором не было лекций и занижались результаты деятельности, написал контрольную хуже: ученики отказались от решения сложных разделов. Тогда как другая группа испытуемых написала контрольную с лучшими результатами, причем большинство из них старались решить более сложные задания.



Секреты психологии

Часто у подающих надежду учеников можно отметить склонность к усложнению. Мания усложнять и злоупотребление логическим рассуждением – болезнь юности – придает юношеской мысли определенную прямоту. Они охотно выдвигают догмы, потому что рады получить в свое распоряжение инструмент, служащий не познанию, а доказательству их правоты.

Морис Дебесс

Родители, деликатно и ненавязчиво показывая своим подросткам взаимосвязь между освоением предлагаемых в школе знаний и развитием умственных способностей, формируют установку на то, что учиться важно, даже если не всегда интересно и получается. Обучить своих подростков конструктивному отношению к неудачам, используя примеры из собственного опыта и из жизни других людей, также одна из важных задач родителей. Наряду с еще одной: хвалить не только за результат деятельности, но также за попытку осуществить действие, за приложенные усилия. Такого рода поддержка эффективна только в том случае, когда родитель искренне верит в своего подростка (и подросток об этом знает!) и в то, что его усилия рано или поздно, но непременно приведут к желаемому результату. Правда, следует иметь в виду, что, во-первых, нужно настроиться на долготерпение, а во-вторых, необходимо уметь слушать и слышать подростка: он может не принять за результат

то, что на деле им является.

Одним из факторов, тормозящих деятельность интеллектуальной сферы, является трудность в отношениях с одноклассниками. Другими словами, подросток готовится к занятиям, но выше тройки не получает не потому, что нет знаний, а потому, что из него «слова не вытянуть». Учитель оценивает результат, которым нередко выступает «мямление» подростка, виной которому – застенчивость, в лучшем случае на тройку. Бывает и так, что, обладая знаниями, ученик не проявляет никакой активности на уроке: никогда не поднимает руку, не реагирует эмоционально на слова учителя, которые у других учеников вызывают удивление, восторг или смех. Причина опять же в сложностях в отношениях с одноклассниками. Если подросток не хочет обсуждать свои школьные проблемы с родителями, напряжение создается и внутри семьи. Именно поэтому, заботясь об учебных достижениях, родителям в качестве причин недостаточной мотивации и успеваемости имеет смысл предусмотреть и подобную причину. Деликатность и доверительные отношения с подростком помогут состояться разговору об отношениях с одноклассниками и о том, как их наладить (возможно, понадобится помощь психолога). Особого внимания требует ситуация, когда подросток стал жертвой агрессивного поведения, притеснения одноклассников.

Фактором, способствующим активности интеллектуальной сферы, является любовь подростка к чтению. Кто-то довольствуется библиотекой семьи, кто-то формирует собственную электронную библиотеку. Хотя прямой зависимости от любви к чтению и освоению отдельных дисциплин может и не наблюдаться. Активный читатель может еле тянуть на четверку по физике и иметь постоянную тройку по физкультуре.

Еще одним положительным фактором является установка родителей на ценность получаемых в школе знаний. Причем прямой зависимости от образования родителей здесь может и не быть. Так, в семьях, где родители, не имея высшего образования, постоянно передают ребенку сообщения о том, что школьные знания, умение учиться, добывать информацию важны для дальнейшей жизни, подросток нацелен, как правило, на высокий учебный результат; тогда как родители с высшим образованием могут проявлять снисхождение к уровню образования, негативно отзываться о методах учителя, тем самым формируя у подростка установку на то, что учиться особого смысла нет. Здоровой позицией родителей является такая, когда на собственном примере взрослые показывают, что знания нужны не для получения высшего образования как такового, а для решения

многих жизненных задач. Ремонт, рыбалка, вышивка, разработка персонального сайта, съемка и монтаж фильма, сопровождаемые обращением родителей к многим источникам информации, приводят к очевидному результату, и подросток усваивает: знания и усилия помогают достичь определенной цели.

На активность интеллектуальной деятельности влияет изучение иностранных языков. Наблюдения исследователей показали, что люди, владеющие несколькими языками, реже заболевают болезнью Альцгеймера и в целом изучение иностранного языка – впрочем, как и занятие любой интенсивной интеллектуальной деятельностью – сохраняет здоровье мозга до глубокой старости.

К десятому классу у школьников повышается работоспособность головного мозга, устанавливается баланс между возбуждением и торможением, на смену механическому заучиванию приходит навык осмысления материала. Старшеклассники, как правило, адаптированы к интенсивной учебе.

Образовательная среда и клиповое мышление

Клиповое мышление является проблемой современных подростков. Человек с таким мышлением не может длительное время сосредоточиваться на какой-либо информации, и у него снижена способность к анализу.

Термин «клиповое мышление» появился в середине 1990-х годов и первоначально означал особенность человека воспринимать мир через короткие яркие образы и послания теленовостей или видео-клипов. Слово clip переводится с английского как «фрагмент текста, вырезка из газеты, отрывок из видео или фильма». Видеоряд большинства музыкальных клипов состоит из цепочки слабо связанных по смыслу кадров. При клиповом мышлении жизнь напоминает видеоклип: человек воспринимает мир не целостно, а как последовательность почти не связанных между собой событий.

Клиповое мышление прежде всего влияет на успешность в учебе. Для многих современных молодых людей осилить большие связные тексты XIX века порой бывает трудно, а иногда и невозможно. Безусловно, от способности мыслить зависит степень адаптации в жизни. После школьной программы материалы вузов предъявляют еще большие требования к восприятию и анализу объемов информации. Одно из требований современной информационной образовательной культуры – способность

выстраивать длинную цепочку из последовательных действий. Однако педагоги жалуются на то, что, выучив материал, дети тут же его забывают. Работа мозга в этом случае выглядит следующим образом: получив порцию информации, мозг тут же ее стирает и готов воспринимать новую порцию. Следствием этого становится рассеянность, гиперактивность, дефицит внимания и предпочтение визуальных символов логике и углублению в текст.

Современные школьники с клиповым мышлением не способны в полном объеме освоить школьную программу. За рубежом эту проблему пытаются решить. Например, в США рассеянное внимание школьников лечат медикаментозно. В Европе существуют специальные тренинговые программы для детей, развивающие умение удерживать и сосредоточивать внимание на одном предмете в течение определенного времени.

Минусом клипового мышления является то, что ученик не способен долго концентрироваться на информации, у него снижается способность к анализу. Кроме того, снижается восприимчивость к эмоциональному содержанию материала. Информационные потоки содержат огромное количество насилия и жестокости. Постепенно градус человеческой чувствительности к происходящему падает, уступая место бесчувствию. Способность сопереживать громким трагедиям уменьшается с каждым днем, что же говорить о героях школьных произведений, которые жили несколько столетий назад. Еще один недостаток клипового мышления заключается в том, что блокируется развитие системного, структурного мышления.



Секреты психологии

Те, кто стремится выполнить на все 100 % школьные требования, лишаются определенной свободы выбора, не учатся принимать решения и брать ответственность за свою учебу на себя. Возможно, поэтому многие бывшие отличники теряются и выпадают из жизни: профессиональное обучение требует большей

самостоятельности. А они, привыкнув к определенному стереотипу отношений и оценок, не могут перестроиться и пуститься в свободное «плавание».

Марина Кравцова

Экспериментальным путем доказано, что обычное чтение художественной литературы с последующим конспектированием и обсуждением позволяет развить умение анализировать, устанавливая связи между явлениями, что приводит к разрушению мозаичной и фрагментарной картины мира. В России с целью профилактики клипового мышления рекомендуют побуждать детей и подростков к чтению литературы. Также этой цели служит написание сочинений в рамках школьной программы и на выпускных экзаменах.

К положительным следствиям клипового мышления можно отнести то, что оно служит защитой, которая позволяет, так или иначе, выделить необходимое и важное из информационной лавины.

Важно понимать, что клиповое мышление – это один из векторов в развитии отношений человека в работе с информационными по-токами. Клиповое мышление запускает процесс мышления в целом. Клиповое мышление придает динамизм познавательной деятельности: часто мы попадаем в ситуацию, когда что-то вспоминаем, но не до конца уверены в точности воспроизведения информации. Этот современный феномен возник не вчера и не исчезнет завтра. Поэтому задачей родителей и педагогов будет помощь подросткам в освоении учебных предметов вопреки клиповому мышлению или используя его как средство для достижения учебного результата. Великий классик Л. Н. Толстой говорил: «Короткие мысли тем хороши, что они заставляют серьезного читателя самого думать».

Направленность познавательного развития

Ученые считают, что интеллект, психика человека, базовые духовные принципы формируются у ребенка в дошкольном и школьном возрасте. Результаты же этого развития обычно обнаруживаются немного позже: в младшем и старшем школьном звене, в вузе, на работе, в семье и в жизни.

Выдающийся советский психолог П. Я. Гальперин в своих работах определял интеллект «как сложное интегральное образование, включающее разные познавательные процессы и функции (мышление, память, внимание) в их взаимосвязи».

Качественная перестройка восприятия и памяти позволяет совершить качественный скачок в интеллектуальном развитии. Ребенок в 1-м классе в семь-восемь лет обычно мыслит достаточно конкретными категориями. Умение обобщать и абстрагировать появляется немного позже. Как правило, к переходу в 5-й класс одиннадцати-двенадцатилетний школьник уже учится самостоятельно рассуждать, умеет делать выводы, устанавливает закономерности, сопоставляя и анализируя материал, уверенно определяет частное и общее.

У большинства учеников в возрасте одиннадцати-двенадцати лет происходят качественные изменения мышления, но некоторые испытывают затруднения в обобщении, анализе и установлении выводов. Из-за этого может пропасть интерес к учебе в целом и к предмету в частности. Задача педагога на этом этапе – развитие умственных способностей учащихся и вовлечение их в активную интеллектуальную работу. В этом случае важно, чтобы каждый урок было наполнен ясным и понятным содержанием, которое бы подводило учеников к интересному решению задачи или нескольких задач, рождало собственные мысли и догадки, предоставляло возможность для активной интеллектуальной деятельности.

В этот период меняется характер учебного материала, повышаются со стороны школы требования к качеству его усвоения. Само понятие «учеба» становится шире для подростка, теперь оно не ограничивается только школой. У него расширяется круг интересов, появляются попытки самостоятельного обучения. Например, в школе ребенок может учиться средне: не заботиться об успеваемости, не делать домашнее задание и др. А дома самостоятельно и целенаправленно может заниматься любимым делом: читать специальные книги, изучать интересующие вопросы. Для этой категории подростков учеба становится средством достижения поставленных в жизни целей. Тем не менее для части подростков учеба носит формальный характер и начинает сильно мешать их личным интересам.

В 8–9-м классе предъявляется больше требований к самостоятельности и умственной активности учащихся. Высокий уровень обобщающего и понятийного мышления позволяет лучше справляться с изучением школьной программы. Если подросток сталкивается с трудностями, то чаще всего это не нежелание учиться, а выраженное неумение учиться в соответствии с новыми требованиями и в новых условиях.

В 10–11-м классах у подростков формируется сознательное отношение к учебе. Наконец учеба начинает приобретать практический смысл. Появляется избирательное отношение к

предметам, которое обусловлено практической и иногда будущей профессиональной направленностью. Старший школьный возраст благоприятен для развития не только гуманитарных наклонностей (художественных, музыкальных, изобразительных), но и естественных (математических, технических). Иногда у подростка возникает желание изучать дополнительные источники литературы, посещать научные сообщества и встречаться с людьми, которые являются носителями необходимых ему знаний.



Секреты психологии

Если ребенок-троечник имеет различные интересы вне школы и успешен в своих занятиях, то проблема именно в школе. В других условиях он будет учиться успешно и с интересом. Если троечнику ничего не интересно, то проблема в его самооценке: ему не интересно, потому что он не уверен в своих силах.

Марина Кравцова

К окончанию школы, в шестнадцать-семнадцать лет, у учащихся развиты познавательные процессы: восприятие, воображение, память, внимание. В школе основной упор делается на самостоятельную работу: выполнение лабораторных, написание докладов, в занятиях все чаще присутствуют лекционные материалы. Главной развивающей задачей школы на данном этапе становится формирование активного, самостоятельного и творческого мышления.

Критическое мышление в этом возрасте играет не последнюю роль. Старшекласснику не нужно опираться в своих мыслях на суждения педагогов или родителей. Формируется способность независимо оценивать, сравнивать, обобщать и делать выводы. У старшего подросткового возраста выражена потребность участия в общественной жизни (группы, «тусовки», движения), где подросток может выразить и отстоять свою точку зрения.

Эстетическое развитие подростков

В современной школе эстетическое воспитание представляет собой систему действий, которая включает в себя учебную и внеучебную деятельность учащихся, работу в общественных организациях, эстетическое воспитание в семье и соответствующее самовоспитание школьников. В каждом из перечисленных выше элементов системы используются специфические формы и методы работы с подростками.

Методом эстетического воспитания является прежде всего знакомство с красотой: произведениями искусства, проявлениями красоты в жизни. Кроме того, важны разъяснение материала, анализ произведения искусства, предметов или явлений, поиск решения эстетической задачи: например, определение жанра или стиля, непосредственные упражнения в искусстве (прослушивание музыкальных произведений, игра на инструменте, рисование). К формам эстетического воспитания в школе относятся беседы, лекции с эстетитческим содержанием, просмотр и анализ фильмов, вечера музыки и поэзии, дискотеки.

Органически входит в систему эстетического воспитания комплекс художественно-эстетических средств: труд, игра, общение, прогулки на природе, литература, искусство.

Научно-познавательный процесс на уроках обладает большими возможностями для эстетического воспитания подростков-школьников. Мысля на уроке и проникая в сущность познаваемых предметов, процессов и явлений, школьник вместе с тем воспринимает присущие им эстетические свойства. Ища на уроках ответы на поставленные вопросы, учащиеся переживают эмоции, которые углубляют процесс мышления эстетическими переживаниями. Так, подросток вполне способен оценить слова французского физика Поля Дирака о том, что аксиомы могут быть хотя и непростыми, но обязательно математически изящными и красивыми.

Своя эстетика есть и в трудовом процессе, который сопровождается такими характеристиками, как ритм, темп, пропорция, гармония. А правильно организованный процесс труда и его результаты рождают у учеников чувство удовлетворения и наслаждения.

Большое воспитательное и эстетическое значение имеет слаженность работы подросткового коллектива, командный дух. Спортивные и ролевые игры богаты возможностью проявления эстетики поведения, которая выражается через движение, ритуалы. Эстетически привлекательными могут быть и место проводимых мероприятий и состязаний, школьная одежда,

кабинеты, вестибюли, столовая и т. д.

Главным источником эстетического восприятия школьников является речь. Содержательность и чистоту речи можно считать главным критерием ее красоты. Образная, лаконичная, хорошо продуманная и прочувствованная речь производит благоприятное впечатление на слушающих. Приводимые в речи яркие примеры, метафоры, эпитеты, афоризмы оживляют и украшают речь.

Для эстетического развития подростков особое значение имеет искусство, причем каждый его вид оказывает специфическое воздействие. Живопись, литература, танец, музыка, кино – сферы, погружаясь в которые подростки могут переживать катарсис, глубокое эмоциональное потрясение.

Внеклассная и внешкольная работа по эстетическому воспитанию становится эффективной, если она вписывается в целостный учебно-воспитательный процесс. В системе эстетического воспитания учащихся во внеурочное время можно выделить три взаимосвязанных звена: 1) эстетическое просвещение, 2) развитие эстетических чувств и 3) обогащение опыта художественной деятельности. Многое здесь будет определяться личностью педагога, глубиной имеющихся у него познаний по своему предмету, о котором он рассказывает подросткам, а также знаний из других сфер жизни. Важен и способ донесения педагогом информации до подростков. Так, одна и та же тема в подаче разных лекторов может либо восприниматься как скучное и занудное времяпрепровождение, либо захватить и потрясти до глубины души. Лекторы второго типа нередко встречаются в музеях: увлеченные своей деятельностью, они заражают своим энтузиазмом и подростков, в которых открывается новое видение темы, которую раньше они могли считать самой обыденной.



Секреты психологии

Молодые люди, по словам Родена, – «служители красоты», и зачастую на первый план они выдвигают эстетические ценности. Любовь к красоте приводит к

настоящему преклонению перед идолом тела или искусства. Более прочих искусство осваивает владения Эроса. Танец – развлечение со сложными мотивациями, которое так дорого подросткам, – лучшее подтверждение тому.

Морис Дебесс

Особенную роль в формировании эстетической культуры играют кино– и телефильмы. Воздействие этого вида искусства начинается с самого раннего детства и не прекращается всю жизнь. Что касается подростков и старшеклассников, то они нередко две трети своего свободного времени отдают просмотру кинофильмов. Здесь мастерство взрослого рассказчика также будет играть важную роль. Ведь подростки могут посмотреть фильм, но не увидеть и десятой доли того, что хотел сказать режиссер. Учить понимать кино как искусство – важная задача школы, однако в реальности далеко не всегда осуществляемая. Хотя в ряде школ педагоги-энтузиасты организуют детские киноклубы и школьные кинотеатры.

Огромной силой эстетически-эмоционального воздействия обладает театр. Подготовленные к восприятию театрального искусства подростки способны поддаться обаянию игры актеров, сонастроиться на них, вернее, на воплощаемых на сцене персонажей. Театральная постановка также может привести к глубокому переживанию судьбы героя, к идентификации с ним, сочувствию и тем самым позволяет ощутить красоту и мощь театрального искусства.

Таким образом, о каком бы эстетическом воздействии на личность подростка ни шла речь, оно становится возможным, если подросток подготовлен к восприятию какого-либо искусства, если есть увлеченный взрослый, который способен заразить, заинтересовать подростка своим любимым предметом. На эстетическое восприятие влияет индивидуальная восприимчивость подростка к данному конкретному виду искусства. В целом подростки высоко восприимчивы к прекрасному и способны к глубоким переживаниям, главное – помочь им разглядеть то, что может быть скрыто от их понимания.

Формирование мировоззрения в школе

Термин «мировоззрение» впервые появился в конце XVIII века в трудах представителей немецкой классической философии И.

Канта и Г. В. Ф. Гегеля; современное значение приобрел несколько позже в трудах В. Шеллинга. В настоящее время мировоззрение в широком понимании – специфическая форма сознания человека, система его взглядов на окружающий мир и свое место в этом мире.

Попадая в школу, ребенок постепенно погружается в образовательную систему. Нравственные, социальные, эстетические нормы и правила, которыми предлагает руководствоваться эта система и которые ребенок постепенно осваивает, помогают школьнику ориентироваться в процессе обучения и взаимодействия со школьной средой и, шире, с окружающим миром. Влияние школы, и в первую очередь личности педагога, на формирование мировоззрения учеников велико. Сильный в личностном отношении учитель понимает, насколько высока степень ответственности перед учеником за воспитание его мировоззрения, которое лежит в основе способности преодолевать трудности, кризисы и жизненные невзгоды, сохранять твердость и достоинство в различных обстоятельствах.

Мировоззрение состоит из следующих компонентов: объективные (система знаний) и субъективные (взгляды, убеждения, идеалы человека).

Знания – это объективный компонент мировоззрения, представляющий собой систему научных истин, которые имеют форму описательно-констатирующего предположения (мысли) личности. Знания – основа для выработки научного мировоззрения, оно, в свою очередь, – цель и результат любого воспитания. Чтобы знания способствовали формированию и развитию личности, они должны приобрести для человека субъективный смысл или перейти в его взгляды и убеждения.

Взгляды – это суждения, субъективный вывод человека, который связан с объяснением тех или иных природных и общественных явлений, определение человеком своих отношений к этим явлениям. Например, вопросы эволюции растительного и животного мира по-разомну толкуются представителями религиозного и научного мировоззрения. Взгляды оказывают сильное влияние на деятельность, поведение и развитие человека.

Убеждения – совокупность глубоко осознанных и эмоционально пережитых идей, которые относятся к идеологии, политике, морали, искусству и определяют прочность жизненной позиции личности, характер ее деятельности и поведение. Это то, что человек глубоко осознал и эмоционально пережил и что он готов отстаивать и защищать в любых условиях. Изменение убеждений – это изменение установок и направленности

личности. Благодаря убеждениям человек ощущает себя индивидуальной и целостной личностью. Органическим свойством убеждений являются чувства. Особенно значительны такие интеллектуальные чувства, как радость познания, социальный оптимизм, целеустремленность.

Идеал – это осознанное и эмоциональное принятие высшего совершенства в чем-нибудь. Это то, что становится целью деятельности, жизненным устремлением личности; предугадывание того, каким человек хочет и может стать. Идеалы олицетворяют лучшие человеческие черты, которые, отражаясь в конкретном поведении и деятельности, становятся стимулом и регулятором развития и формирования личности. Обычно в качестве идеалов выступают примеры знаменитых и выдающихся людей.



Секреты психологии

Основной объем (по некоторым данным, до 80 процентов) знаний, приобретаемых подростком, – это результат не обучения в школе, а самостоятельной познавательной активности. Правда, без тех 20 процентов знаний, которые дает школа, человек все равно, скорее всего, остался бы не очень образованным, потому что именно эти знания создают систему мировоззрения. И если эта система базовых знаний не сформирована, то у человека в голове хаос, и чем больше он узнает новых фактов, тем большая неразбериха возникает. Именно про таких людей говорят, что многознание не означает ума.

Андрей Грецов

Можно выделить у любого человека следующие виды мировоззрения: научное, религиозное и житейское (обыденное).

Житейское мировоззрение формируется непосредственно в процессе жизнедеятельности человека, усваивается из опыта старших членов семьи, представителей других поколений и т. д.

Религиозное мировоззрение включает интуитивно-эмоциональный опыт личности; это вера человека в существование Бога или других сверхъестественных сил и т. д.

Научное мировоззрение опирается на научную картину мира, научный анализ и причинно-следственные связи природных и общественных явлений, позволяет предвидеть явления, процессы и события. Именно в формировании научного мировоззрения школа играет ведущую роль. Можно сказать, что это и есть главная цель школы и ее конечный результат:

1) школа предлагает научное понимание закономерностей развития природы, общества и сознания людей;

2) школа убеждает в решающей роли человека и роли сознания в жизни человека;

3) школа вырабатывает у подростков навык совершения поступков в соответствии с научным мировоззрением в общественной и трудовой деятельности. И хотя фундамент для развития научного мировоззрения содержится в учебниках, одухотворить его, сделать живым, реальным способен учитель, умеющий увлечь учеников, построить с ними личностное взаимодействие.

Школа играет важную роль в развитии подростка, не только предлагая систему знаний и методов их освоения, не только формируя научное мировоззрение, на которое человек будет опираться в течение всей своей последующей жизни, но и создавая условия для возникновения – и преодоления – психологических барьеров.

Психологические барьеры в учебной деятельности

Жизнь человека состоит из процесса преодоления множественных барьеров – физических, духовных, социальных, ценностных, информационных. Этих барьеров множество. Для того чтобы удовлетворить свои потребности, человеку необходимо что-то преодолеть: противоречия между потребностями и возможностями их удовлетворения, между незнанием и требующимися знаниями и пр.

Барьеры и их преодоление выполняют различные психологические функции – развития, формирования, креативности. В различных условиях существования, на разных этапах жизнедеятельности барьеры даже необходимы, так как они выводят человека на новый уровень, создают для его развития новые, необычные условия. Чем больше барьеров человек способен преодолеть, тем легче ему впоследствии разрешать

трудные проблемные ситуации.

В процессе развития и барьеры, и способы их преодоления меняются. В результате трудные барьеры превращаются в легкие, сложные – в простые, переживаемые – в осознаваемые. Вначале ребенок может реагировать на запреты эмоционально, напряжение и дискомфорт вызывают неудовольствие. Затем то, что вызывало страдания, преодолевается и выполняется легко и быстро. Следует отметить, что барьерами являются не знания сами по себе, а невозможность воспринимать их адекватно. Если ситуацию не изменить, барьеры станут труднопреодолимыми. Так бывает, к примеру, у тех подростков, уровень развития которых не позволяет им успешно решать те или иные проблемы.

Несмотря на усилия, которые человек затрачивает на преодоление барьеров, их роль созидательна, а само преодоление приводит к появлению у человека различных ценностей. Однако это возможно только в том случае, если вожделенный предмет, для получения которого нужно преодолеть барьер, более значим, чем другие, а его получение имеет особый смысл.

Притягательные ценности предполагают при их овладении будущие радости (например, хорошо окончить полугодие и получить в качестве поощрения билеты в клуб на любимую группу) либо страдания (так, мечта о красивой улыбке осуществима только при необходимости длительно носить брекеты). Однако в некоторых случаях притягивают те ценности, которые в будущем могут не только принести огромные страдания, но даже искалечить судьбу (алкоголь, наркотики).

С нашей точки зрения, психологический барьер – это построение действия, неадекватного новым ситуациям. Для того, чтобы выполнить что-либо ранее не встречавшееся, или при необходимости действовать по-новому человеку требуется либо приобрести новые знания, либо придумать новый способ действия (например, в новой коммуникативной ситуации), либо открыть новый принцип. Этот процесс всегда сопровождается трудностями и сильными переживаниями, иногда – страданиями. Не случайно говорят, что трудна работа, но сладки ее плоды. Однако подросток в этом жизненном процессе остается один на один с самим собой, о его душевных муках или не хотят знать, или считают, что они незначительны.

В главе «Общение и взаимоотношения подростков» были перечислены типы психологических барьеров. Остановимся здесь на них подробнее.

1. Барьер самоутверждения. В драке подросток защищает себя, дает сдачи, как делают мужчины. Но учитель вызывает родителей и просит принять меры для наказания драчуна.

Соглашаясь с тем, что таким образом нельзя утверждаться, поскольку можно нанести увечье другому, подросток не уступает и показывает свою силу.

2. Барьер по форме предъявления. Это барьер, связанный не с содержанием деятельности, а с ее оформлением. Мотив смещается на формы предъявления. Подросток заявляет: «Ко мне придираются».

3. Дифференцированный барьер возникает по отношению к тем, кто, по мнению ребят, несправедлив. Требования же других воспринимаются спокойно, выполняются беспрекословно.

4. Часто повторяющийся барьер. Он возникает на фоне частых неудач или действий, пресекаемых родными. Ученик считает, что замечания взрослых об одном и том же надоедают и, с его точки зрения, становятся глупыми. Разбрасывая дома свои вещи, подросток начинает скандалить, заявляя, что так ему удобно найти то, что надо.

5. Несогласованность деятельности подростков и взрослых. Подростку запрещается ходить в уличной обуви по дому, однако так делают отец и мать, если спешат. Учитель запрещает курить в школе, но сам курит в своем кабинете.

6. Барьер разнонаправленных требований. Он проявляется в результате одинаковой значимости и ценности различных, а иногда и противоположных требований. Надо убирать помещение, но в это время подросток должен быть в спортивной секции на занятии, которое он не может пропустить. Еще пример: требования педагога резко расходятся с установками, сформировавшимися во взаимодействии со сверстниками. Педагог требует одеваться не как хиппи, быть аккуратно подстриженным, а у сверстников своя субкультура, которая приветствует пирсинг, тату, «мокрые» волосы и пр.

Психологические барьеры возникают по разным причинам:

• частое предъявление одного и того же требования при отсутствии контроля выполнения;

• не постоянное, а ситуативное (в зависимости от настроения педагога) предъявление требований;

• разные подходы взрослых к действиям подростков: за один и тот же поступок одни из них хвалят, другие порицают, третьи – вообще их не замечают;

• отношения с учителем могут привести к неприятию любой деятельности, исходящей от него, и к дезориентации;

• взаимное несоответствие некоторых личностных особенностей подростка и педагога (несовместимость, например, по уровню ситуативной напряженности);

• несоответствие уровня притязаний уровню достижений, что может проявиться как у педагогов, так и у подростков (педагог считает, что он добивался всегда очень высоких результатов, а подростки этого класса не умеют подчиняться, не могут быть самостоятельными, поэтому он начинает упрекать их в нерадивости; подросток хочет достичь больших результатов, но не обладает для достижения этого необходимыми навыками). Возникает желание что-то доказать, силы тратятся не на главное, а на косвенное – выяснение отношений вместо самой работы, на анализ ее результатов, а не качественных способов выполнения. Так учитель становится «несправедливым».



Секреты психологии

Отсутствие интереса к учебе, то есть скука, приводит к появлению лени – универсального защитника от бесполезной (по мнению ребенка) деятельности. В подростковом возрасте эта проблема становится наиболее актуальной, так как основные интересы из познавательной сферы перемещаются в сферу общения. И тогда учеба становится надоевшей и скучной необходимостью. Дети не понимают, зачем большинство школьных предметов могут понадобиться им в будущем, а хорошо учиться и быть «любимчиком» у учителей означает потерять престиж в глазах сверстников.

Марина Кравцова

Часто психологические барьеры приводят к аффекту неадекватности. Это отрицание требований взрослых при высокой неадекватной самооценке. Школьник не признает замечаний, считает их излишними, надуманными и несправедливыми. Поскольку долго так продолжаться не может, он начинает конфликтовать с педагогами, родителями, одноклассниками, которые «сами не лучше».

Причины данного аффекта таковы:

• высокие авансы, раздаваемые детям, не подтверждаются

реальными их достижениями;

• работает мотивация престижа вместо познавательной или нравственной;

• незаслуженно высокие оценки, поставленные не за процесс деятельности, а за результат, высокий уровень притязаний, не соответствующий результатам деятельности;

• демонстративный тип акцентуации характера, при котором подросток во что бы то ни стало хочет обратить на себя внимание, совершая вызывающие поступки, предлагая экстравагантные решения, чтобы доказать кому-то свою правоту, при этом силы распределяются неравномерно и неправильно;

• сочетание типа нервной системы со сформированными на основе данных типов отрицательными чертами характера (слабость нервных процессов провоцирует меланхолика фиксироваться на незначимых замечаниях, поэтому ему кажется, что громкий голос педагога – это проявление грубости; подвижность нервных процессов сангвиника приводит к торопливости, некачественному выполнению домашнего задания, за что он получает оценку ниже ожидаемой и остается недовольным).

Аффект неадекватности – это своеобразное проявление психологического барьера, который, таким образом, может выполнять две функции – положительную и отрицательную. Положительная состоит в том, что приводит подростка к осмыслению своих трудностей и потому стимулирует развитие. Отрицательная возникает тогда, когда трудности не преодолеваются, остаются, переносятся в другие ситуации, поэтому подросток совершает одни и те же ошибки, которые ничему его не учат. Ошибки он совершает в общении с другими людьми, в обучении, освоении норм и правил социальной жизни. В результате всего этого появляются психические травмы, с которыми подростки не в состоянии справиться сами.

Условием преодоления психологических барьеров в целом и аффекта неадекватности в частности является *профессионализм педагогов*. Великие педагоги-гуманисты (Франсуаза Дольто, Януш Корчак, Антон Семенович Макаренко и другие) добивались своими особыми методами невероятных результатов: злые, никому не верящие, агрессивные, замкнутые, потерянные, пережившие насилие дети и подростки обретали веру в себя и доверие к миру, становились личностно зрелыми людьми, способными самостоятельно строить свою жизнь. Эти методы можно выразить словами, которые, будучи названиями книг Ф. Дольто, вправе считаться девизом каждого педагога: «На стороне

ребенка» и «На стороне подростка».

Встать на сторону подростка (и вообще другого человека) невозможно, если не уважать его, не видеть в нем равную себе личность. Умение встать на сторону подростка предполагает также желание понять, услышать, мудро направить, оказать помощь.

Педагогу, который готов и способен к личностному взаимодействию с подростком, не составит труда помочь ученику справиться с психологическим барьером, увидев за застенчивостью – беспомощность, за агрессией – потребность в защите, за наглостью и хамством – подмену истинных ценностей ложными и т. д. И хотя идеальным педагогом быть трудно, только тот учитель, который устремлен к идеалу, может стать для своих учеников-подростков Учителем с большой буквы.

Взаимодействие «Учитель – ученик»

В школе происходит общение двух миров: мира детей и мира взрослых. Общение взрослого с ребенком может доставлять много радостных и счастливых моментов в жизни, а может вызывать и печаль, и огорчение. Эти противоречивые чувства связаны с тем, что взрослые забывают мир детства, а дети еще не понимают и не познали мир взрослых. Общаясь с педагогом, у ученика складывается определенный тип его восприятия: приятен ли ему педагог, вызывает симпатию или отторжение. Все это сказывается на отношении к предмету: либо возникает желание учиться и заниматься этим предметом, либо ученик старается избегать общения с педагогом, а иногда и пропускает занятия по его предмету.

Какого учителя хочется видеть в современной стремительной жизни? Конечно, идеального. Для школьной системы идеальный учитель – это такой педагог, который: вливается в педагогический коллектив; не конфликтен; добросовестно заполняет все документы; участвует в необходимых собраниях; проходит все курсы повышения квалификации и прочие мероприятия вышестоящих органов; дети с удовольствием ходят на его урок; у него несколько учеников-отличников, приносящих хорошие результаты в предметных олимпиадах. В итоге идеальный педагог – напомним, с точки зрения школьной системы – получает высшую категорию. Однако «идеальный» здесь скорее означает «удобный», не правда ли?

В реальности идеальным учителем можно назвать такого педагога, который сможет помочь ученику стать самостоятельным, ответственным, целеустремленным и

устойчивым к испытаниям жизни, который умеет пробуждать в подростках не просто жадных до познания учеников, но и заинтересованных собеседников.

Идеальный учитель в начальной школе несколько отличается от идеального учителя в средних и старших классах. Так, в начальной школе идеальным можно считать учителя, который любим учениками, это добрый человек, любящий детей, знающий, что нужно каждому ребенку, чтобы он полюбил школу. Его цель – сформировать у ребенка желание учиться, влюбить учеников в свой класс, показать ценность каждого ребенка, проявить его интересность и нужность, а значит – развить индивидуальные качества ученика. Такие, которые позволят ему чувствовать себя уверенно в следующих звеньях школы: именно развитые, заинтересованные и желающие освоить мир дети чувствуют себя более комфортно в средних классах школы.

В средних и старших классах идеальный учитель – это прежде всего личность, которая умеет строить диалог с личностью ученика на основе уважения и доверия. Это высоконравственный педагог, эрудиция которого простирается значительно шире предмета, который он преподает. В то же время идеальный учитель – это тонкий психолог, который не отождествляет текущее состояние и поведение ученика с его личностью, но деликатно направляет к самопознанию, дает возможность проявить свои сильные стороны. Идеальный учитель – всегда духовная, творческая личность, способная повести за собой учеников за пределы их очевидных возможностей, возбудить в них желание узнать больше, увлечься, преодолеть рамки школьной программы. Именно у таких учителей появляются ученики, которые, открывая в себе призвание к изучению определенной дисциплины (а позже – определенной научной и жизненной сферы), становятся звездами на предметных олимпиадах, а на пороге профессионального самоопределения выбирают специальность, связанную с любимым школьным предметом.



Секреты психологии

Принципы общего образования ориентированы на идею целостности человека и сопряжены с верой в возможность высвободить самые неожиданные и дремлющие в любом индивиде уникальные способности. Если человек состоит из духа, души и тела, то целостность его образования заключается в гармоничном формировании духовных, душевных и физических способностей, потенциально заключенных в нем. Общий смысл развитию тела и души придает дух. Если духовные ориентиры утрачены, то всякие иные стремления человека – например, совершенствоваться в науке или технике – становятся бессмысленными. Не сформировав духовные принципы, система общего образования не способна пробудить у учащегося подлинного интереса к усвоению наук о природе и обществе.

Данил Пивоваров

Идеальному учителю интересен как процесс развития подростка, так и его результаты, он радуется его успехам, а подросток, в свою очередь, чувствует, что интересен учителю. Идеальный учитель видит подростка не здесь-и-сейчас, то есть в текущей учебной ситуации, но шире: как личность, включенную в семейные, субкультурные отношения, как человека, обладающего уникальным набором черт, особенностями характера и т. п. Именно поэтому идеальному учителю по силам задать направление в развитии ученика-подростка. В свою очередь, ученик доверяет такому учителю, открыт ему как педагогу и, шире, как мудрому наставнику. Общение ученика и идеального педагога всегда личностно: школьная система выступает здесь лишь как контекст, в который погружены обе личности – учителя и его ученика.

Уважая личность подростка, признавая за ним право быть собой, идеальный учитель не позволит себе унижать ученика, демонстрируя свое превосходство или превосходство других учеников (учителей, родителей, администрации школы). Идеальный учитель является примером подросткам в том, чтобы быть достойным человеком и уважать в других людях – вне зависимости от возраста, пола, социальной роли, материального достатка и т. д. – чувство собственного достоинства, право на свою точку зрения, быть терпимым к индивидуальным особенностям, уметь слышать и слушать собеседника.

Идеальный учитель – это культурная и духовная личность, находящаяся в непрестанном профессиональном и личностном

развитии. Это человек, щедро отдающий свои знания и жизненный опыт ученикам, в которых видит людей, способных понять и услышать его. Тактичность, лояльность, дружелюбие такого учителя пробуждают в учениках ответное чувство – уважение и желание внимать тому, что он сообщает.



Секреты психологии

Если школа как социальный институт вызывает в первую очередь реакцию противостояния, то как очаг культуры она дает молодым людям богатство духа, цивилизации, которые способствуют формированию их личности. Школа дает им повод к размышлениям, предлагает им примеры, которые поражают их воображение и которым подростки стараются подражать. Указанное самоутверждение через книги и учебу, несомненно, не равнозначно тому, которое предоставляет прямой контакт с реальностью.

Морис Дебесс

Идеальный учитель обладает такими личностными характеристиками, как ответственность и пунктуальность, любознательность и трудолюбие, совестливость и креативность, самоорганизованность и внимание к деталям, желание познать истину и быть готовым поделиться своим опытом с другими людьми.

Идеал учителя прописан в образовательных стандартах, согласно которым современный учитель как представитель своей профессии должен:

• Верить в потенциал своих учеников.

• Интересоваться их внутренним миром, учитывать их индивидуальные и личностные особенности в процессе взаимодействия, уметь донести до конкретного ученика значимый лично для него смысл изучения предмета.

• Приветствовать существование иных, отличных от его собственной точек зрения, высказываемых учениками, показывая

своим примером, что от сосуществования разных точек зрения истина не меняется.

• Сохранять спокойствие в общении с подростками, отделять эмоции – свои и подростков – от ситуации оценивания ответов, и особенно – личности учеников (оценивается поведение, но не личность!). Так, ученик, вспыливший на перемене в коридоре в адрес учителя, но блестяще ответивший на вопрос того же учителя, получает заслуженную пятерку, а не презрительный «трояк».

• Обладать общей культурой, системным видением как в преподавании своей дисциплины, так и в поддержании дискуссии – спонтанной или запланированной – со своими учениками.

• Быть позитивно настроенным по отношению к ученикам, их родителям и своим коллегам-учителям.

• Обладать адекватной профессиональной самооценкой, быть нацеленным на профессиональное самосовершенствование, личностное, и прежде всего духовное, развитие.

• Уметь увлечь учеников своим предметом в целом и каждой изучаемой темой – в частности.

• Объективно и в то же бережно, деликатно подходить к оцениванию работ учеников. Так, в научных работах и в откликах бывших учеников, которых немало в интернете, можно отыскать описания случаев, когда талантливую с точки зрения идей, но неграмотную с точки зрения оформления работу учитель оценивал на три балла, на долгое время отвращая ученика от изучения своего предмета; или случаи, когда небольшие улучшения в активности и прилежании ученика оставались не замеченными учителем, так как «не дотягивали» до уровня предъявляемых общих требований.

Как же представляют себе идеального учителя старшеклассники? На просторах интернета можно найти немало признаний учеников – как тех, кто еще учится в школе, так и тех, кто давно ее окончил, – о том, как было бы здорово, если бы учитель обладал некоторым набором идеальных свойств. Приведем один из показательных опусов-признаний.

> Как же я представляю себе образ идеального учителя? Конечно, педагог должен быть умным и эрудированным, знать свой предмет на «отлично», разбираться во всех жизненных вопросах. Но самое главное – он должен не только передавать нам свои знания, а строить свои уроки так, чтобы побуждать в нас

стремление к самопознанию, желание стать образованнее и лучше, раскрывать в нас лучшие качества.

Я рада, что в школе меня окружают не просто учителя, а мудрые наставники, которые могут помочь в трудной ситуации, дать совет, поддержать, позволить почувствовать себя уверенней.

Еще учитель должен быть всегда справедливым и одинаково относиться ко всем ученикам, не выделяя «любимчиков» или тех, кто ему не очень симпатичен.

Мне нравятся добрые учителя, но одновременно и строгие. Ученик должен знать, что педагог всегда может отнестись к нему с теплом и лаской, но если он провинился – справедливо его наказать и «поставить на место».

Некоторые мои ровесники считают, что только очень строгие учителя могут вызывать уважение. Я с этим не согласна. Я считаю, что учитель должен добиваться уважения другими способами, ведь страх перед учителем не дает детям по-настоящему раскрыть свои качества и не добавит интереса к предмету. Хотя я согласна с тем, что именно строгий и требовательный учитель сможет добиться идеальной дисциплины на уроке.

Еще мне очень хочется, чтобы все наши учителя красиво и модно одевались, всегда приходили на урок в хорошем настроении, никогда не позволяли себе повышать голос на своих учеников и тем более оскорблять их. Мне нравится, когда на уроке царит атмосфера творчества, когда мы можем свободно выражать свои мысли, когда учитель доброжелателен и ты чувствуешь себя спокойно и уверенно.

Я люблю учителей с чувством юмора. Такие учителя всегда вызывают у меня симпатию. Еще учитель должен уметь признавать свои ошибки, быть естественным с нами, пытаться понимать нас в любых ситуациях. А самое главное – учитель должен уважать своих учеников, быть душевным и человечным.

Конечно, я понимаю, что быть идеальным учителем очень сложно и, может быть, даже невозможно, особенно тогда, когда ученики часто огорчают своих учителей нежеланием учиться, плохим поведением и невниманием. Я знаю, что учителям приходится очень тяжело в жизни из-за маленькой заработной платы. Я вижу, как переживает моя мама, когда по телевидению и

в прессе учителей часто выставляют в очень неприглядном виде, тем самым унижая их достоинство.

Еще я считаю, что идеальным учитель может стать только тогда, когда идеальными будут стараться стать и ученики, и их родители, когда между всеми будут взаимопонимание и добрые отношения.

Мне очень хочется, чтобы в каждом учителе было как можно больше таких качеств.

Настоящие учителя, которых мы вспоминаем добрым словом спустя много лет, учили нас не школьным предметам, а реальной жизни.

Как быть успешным учеником (советы старшеклассникам)

Этот раздел мы адресуем старшеклассникам, которые, мы надеемся, не просто могут, но хотят быть самостоятельными и эффективными в своей учебной жизни. Быть эффективным – значит достигать оптимального баланса между затрачиваемыми усилиями (психическими и физическими) и достигаемыми результатами. Так, бывает, что для достижения какой-то цели затрачивается так много сил и времени, что на полпути уже и цель не нужна, и средства ненавистны. Это оттого, что какие-то действия были нерациональными (либо цель изначально была недостижимой). А бывает, что кто-то, кого и не назовешь отличником или даже очень способным учеником, внешне легко и спокойно справляется с заданиями, оставляя позади одноклассников с репутацией лучших учащихся класса или школы.

Советы, которые предлагаются ниже, помогают и в процессе учебы, в том числе и при подготовке к экзаменам, и в ответственный период прохождения экзаменов. Они просты, и их легко применить на практике. Главное – быть последовательным и не лениться.

Ставь реальные цели

Достижение поставленной цели позволит чувствовать себя состоявшимся человеком. Обязательно нужно суметь наградить себя за достигнутую цель. Награда может быть материальная (подарок, билеты в кино и др.) и нематериальная (общение с друзьями, чтение хорошей книги, музыка и т. д.).

• Если к цели шел дольше, чем планировал, все равно необходимо себя наградить. Не всегда время достижения цели важнее, чем сам факт собственной победы. Если был поставлен жесткий дедлайн, а ты не уложился в срок, стоит обсудить, почему так случилось и что стоит сделать в следующий раз, чтобы успеть все сделать вовремя. Однако отказываться от награды в данном случае не стоит.

• Планируя большие цели, планируй и способы достижения этих целей. С какой целью ты хочешь закончить школу? Каким человеком хочешь быть после завершения среднего образования? Как только создается подробный образ конечного результата, гораздо проще выстроить пути его достижения. Что необходимо сделать, чтобы прийти к назначенной цели?

• Большую цель разбивай на маленькие цели. Например, чтобы успешно закончить школу, необходимо получить только отличные отметки за окончание 10-го и 11-го класса. Чтобы стать отличником, надо получить хорошие отметки за четверти. Таким образом, выстраивается вполне четкий путь достижения назначенной большой цели. Осознанность придает уверенности и учит целенаправленности.

• При выполнении вечером задания спроси себя: «Что сегодня за вечер я хочу достичь?» Целеполагание в начале занятия помогает оптимизировать работу и привести ее к лучшему результату.

Разговаривай с учителями и задавай им вопросы

Беседы с учителями могут быть полезными в учебе. Это позволит более комфортно чувствовать себя на занятиях.

• Если возникают проблемы с предметами и учебой, подойди к педагогу. Учитель может провести дополнительные занятия или дать информацию по предмету. Как правило, педагоги охотно разъясняют непонятные моменты в новом материале, каждый из них заинтересован в хорошей усвояемости знаний учениками.

• Если возникли проблемы в отношениях с одноклассниками, педагоги помогут и в этой ситуации. Классический способ решения такой проблемы – проведение классного часа классным руководителем или другого мероприятия для всех учеников одновременно. Совместные внеучебные занятия под кураторством взрослого специалиста помогут наладить отношения.

• Если при усердных занятиях все равно что-то непонятно, можно обратиться к помощи репетиторов.

• Не бойся ошибиться, когда задаешь вопросы. Все когда-то

ошибаются.

• Задавай вопросы, если что-то не понял. Лучше исключить пробелы в знаниях на начальных этапах, чем обнаружить недостаток информации при проверочной работе или на практике в жизни.

• Участвуй смело в групповых обсуждениях. Используй определения и ключевые слова, которые были на уроке. Так материал лучше усвоится, будет проще осознать на практике, как правильно употреблять новые термины в речи.

• Высказывай свое мнение, когда просит педагог. Во-первых, это поможет учителю получить обратную связь и спланировать дальнейшую деятельность на занятиях. Во-вторых, это способствует твоему развитию, так как помогает выстраивать логичный и компетентный ответ, пользуясь полученными знаниями.



Азбука для подростков, пап и мам

Зачем базовые знания, если можно получить только профессиональные?

Трудно представить, как можно получить профессиональные знания без базовых. Если электрик не знает из базовой физики, что такое электричество и электрическая сеть, то как профессионал он может только подержать плоскогубцы. А если автослесарь не знает из раздела физики «механика», что такое четырехтактный двигатель внутреннего сгорания? А врач не знает о взаимодействии веществ из науки химии? Если человек из науки истории не знает, что такое фашизм, есть опасность быть убитым, потому что кому-то с оружием не понравилась твоя национальность.

Вообще, быть образованным человеком выгодно (он быстрее разберется в сложившейся ситуации) и приятно (у него есть возможность узнать и понять еще что-то). Ну и, наконец, образованность как привлекательное

человеческое качество еще никто не отменял. Образованных людей не любят только неучи, но это от зависти.

Пиши конспекты к экзаменам

Для подготовки к экзаменам в течение учебного года нужно писать хорошие конспекты. Педагоги постоянно подсказывают, какой материал войдет в экзамен (тест). Например, могут звучать фразы: «это важно», «обратите на это внимание», «это будет на экзамене».

• Записывай все ключевые понятия. Разграничивай понятия по темам, чтобы в дальнейшем было проще найти нужный термин или определение.

• Просматривай конспекты каждый день, чтобы не провести ночь перед экзаменом в попытках запомнить колоссальный объем материала.

• Ежедневный просмотр конспектов позволяет постепенно усваивать весь объем информации к экзамену.

Разработай собственную методику подготовки к экзаменам

• Систематизируй информацию, которая будет в тесте, так, как удобно лично тебе.

• Материал, разбитый на темы, помогает осознать, какие элементы хорошо известны, а на какие стоит обратить особое внимание. Таким образом, время на подготовку будет использовано рационально.

• Напиши карточки с формулами и понятиями, датами и определениями. Это позволит запомнить материал и поможет проверить его усвоение.

• Занимайся вместе с одноклассниками. Задавайте друг другу вопросы по изучаемому материалу. Отвечая на вопросы друг друга, вы лучше разберетесь в новой информации: чтобы объяснить факт, явление или процесс другому человеку, придется разобраться в нем самостоятельно.

Не сбавляй обороты при подготовке к экзамену и освой правила поведения непосредственно на экзамене

• Ежедневно находи время для повторения материала.

• При приближении экзамена уделяй больше времени этому предмету.

• Выдели дополнительное время для понятий и фактов при подготовке к экзамену.

• Выучи определения и формулы наизусть – это база, на которой основывается данный предмет и которая помогает чувствовать себя увереннее, давая возможность мыслить, опираясь на имеющиеся факты, а не просто пользоваться шаблонным материалом.

• Перед экзаменом ночью надо спать. Психологи в один голос повторяют: бессонные ночи, проведенные за чтением учебников, не приведут к лучшим показателям не экзамене. Рационально проведенная подготовка и здоровый сон – залог успешной сдачи.

• На экзамен надо приходить вовремя. Рационализм подготовки и отличное владение материалом могут пройти незамеченными, если ученик попросту не явится на экзамен. Не стоит лишний раз волноваться из-за возможности проспать, однако стоит обратить внимание на исправность будильника и попросить родителей или друзей разбудить вовремя.

• Внимательно прочитай задание. Большое количество ошибок бывает оттого, что задание понято не верно. Волнение в данной ситуации, безусловно, играет свою роль, но стоит взять себя в руки и читать каждое слово внимательно.

• Не торопись, когда пишешь ответы. Постарайся организовать свою работу так, чтобы оставить достаточно времени на заполнение экзаменационных бланков.

• Если что-то непонятно в тесте, спроси учителя, если есть такая возможность.

• Слушай учителя: во вступительном слове он может подчеркнуть нужный материал для экзамена.

• Задай себе темп при выполнении работы, чтобы все успеть.

• В современных тестах и экзаменах редко требуется последовательное выполнение заданий. Можно начинать с самых трудных вопросов, чтобы потратить на них значительную часть времени. Можно решить самые простые вопросы в первую очередь, а потом перейти к более сложным заданиям. Ученики здесь достаточно свободны в выборе действий.

Приведенные выше советы нужно время от времени перечитывать: всего сразу не запомнишь. Но когда что-то усвоено, замечаешь то, что пропускал раньше. И еще: все, что написано выше, пригодится и в дальнейшей учебе, какой бы стороны жизни она ни касалась: обучения в колледже или вузе, освоения курсов вождения автомобиля, повышения профессионального мастерства

и т. д. Желаем успехов в обучении, которое является одним из главных спутников личностного развития человека в течение всей его жизни!

Притязания на признание

В условиях современности подростковый период жизни во многом зависит от реальностей окружающей человека действительности. Кроме семейного окружения, защищающего ребенка от многих проблем реальной жизни, у подростка формируется целый мир – внутренний и внешний, развивается его собственное восприятие окружающей действительности, формируется его личная перспектива собственного будущего. Соответственно меняются его притязания на признание.

Российский психолог В. С. Мухина, анализируя развитие притязаний на признание в истории человеческого общества, обозначает это понятие следующим образом: «Притязание на признание – безусловное социальное ожидание, которое формировалось в поле общественного сознания человечества». Отметим, что притязают на признание не только подростки. Сами родители притязают быть признанными взрослеющим ребенком как в том, что касается тех семейных традиций и устоев, которых они придерживаются, так и в том, что имеет отношение к общечеловеческим нравственным и патриотическим ценностям, на которые они опираются. Родителям, конечно, проще: их мировоззрение сформировалось, их ценности и устои прошли проверку на прочность жизненным опытом. А вот у подростков все только в стадии формирования и жизненный опыт еще слишком мал, поэтому притязание на признание является для них настоящим испытанием.

Особенно ярко в подростковом возрасте проявляется стремление подростков к признанию другими их уникальности и неповторимости, потребность проявить свое «Я». Подростку необходимо сохранить доверие с близкими людьми и развить с ними равноправные уважительные отношения. В свою очередь, и родителям подростка важно научиться признавать его притязания на право быть признанным в различных сферах жизни. Какие же права отстаивает подросток на этапе вхождения во взрослую жизнь? Полагаем, что это в первую очередь:

- право на новые авторитеты;
- право быть равным родителям;
- право на протест;
- право получить отпор/ мотивированный отказ;
- право на эмоциональную поддержку в семье и за ее пределами;
- право на одиночество;
- право выражать свою сексуальность;

• право искать и творчески проявлять свою идентичность.



Секреты психологии

Поддерживайте в ребенке высокий уровень притязаний, поощряйте идеи, различные планы, какими бы удивительными они ни казались. При этом важно, чтобы подросток думал и о том, как свою мечту осуществить. Другими словами, всегда относитесь к нему со вниманием и уважением, если хотите, чтобы он относился так к самому себе и окружающим.

Марина Кравцова

Начало подросткового периода характеризуется различными изменениями и в организме взрослеющего человека, и в отношениях с другими людьми.

Что происходит во внутреннем мире современных подростков? Ученые отмечают и биологические изменения, и когнитивные, и, конечно же, перемены в сфере социальных отношений. Подчеркнем, кардинально меняются отношения в семье, отношения со сверстниками, изменяется и личность подростка. Биологические изменения постепенно приводят человека к изменениям культуры личности и его индивидуальности.

Попробуем понять и признать притязания подростка в продвижении от общего к частному: *семья, сверстники, личностное развитие*. Признать уникальность внутреннего мира человека, создающего свою картину мира. Признать подростка в его поиске ответа на вопросы: «кто я?», «кем быть?» и «каким быть?». Частное, а именно личностное, самоопределение, признание собственной идентичности и есть самое основное приобретение подросткового возраста. «Я есть, и я признан этим миром!»

Признание в семье

Признание в семье заключается в признании следующих прав подростка: право на протест; право получить мотивированный отпор; право быть равным родителям; право на новые авторитеты и на эмоциональную поддержку за пределами семейного круга. Каково же отношение подростков к родителям, к их авторитету и что происходит в отношениях с родителями?

Широко распространено мнение, что подростки – это бунтари, желающие перевернуть мир, отвергающие или резко критикующие семейные ценности и установки, традиции семьи. Это мнение взрослых, умудренных жизненным опытом и не желающих менять свои вкусы, взгляды, привычки, стремящихся спрятаться за стабильной, размеренной жизнью: дом, семья, коллеги по работе, друзья семьи, отдых всей семьей, путешествия, немного экстрима и… вновь налаженный быт и домашний уют. Каковы притязания подростков, чего они требуют от родителей? Внимания, интереса к своим делам? Но дети все это получают, недоумевают родители.

Повзрослевший ребенок требует признания своей самостоятельности, своей эмоциональной независимости. Подросток уверен в себе, в своих способностях и возможностях, вовремя проявляет инициативу, отвечает за свои дела и поступки, за принятые решения. И родители одобряют самостоятельность подростка, но до тех пор, пока ребенок-подросток зависит от них эмоционально. Отметим, что эмоциональная независимость – общеупотребительное выражение. Психологи же говорят о потребности в общении (М. И. Лисина) и потребности в привязанности (Д. Боулби).



Азбука для подростков, пап и мам

Почему взрослые присваивают себе роль гуру только по одному признаку – взрослости?

Скорее всего, потому, что они сами в юности были объектом воспитания взрослых, которые не имели ни знаний, ни опыта, ни талантов, ни достижений, чтобы

учить других. Вот они и решили, что для обучения других нужен только возраст. Дождались, когда стали старше детей – своих, чужих, – и давай их учить и воспитывать. Но тебе как взрослому человеку не следует бунтовать против таких «учителей», постарайся потерпеть. А когда станешь старше детей – своих, чужих, – так не делай.

С первых моментов жизни ребенка общение и эмоциональное взаимодействие с родителями оказывают мощное влияние на психическое развитие растущего человека. Последовательно сменяются формы общения малыша со взрослыми: ситуативно-личностное, ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное и внеситуативно-личностное. Подчеркнем, общение и взаимодействие окрашены эмоционально. Растущий человек полностью зависим от близких взрослых. Устойчивость и сохранение эмоциональной связи переживается ребенком как источник безопасности, тогда как разрыв вызывает резкий скачок тревоги; в свою очередь, последующее восстановление эмоциональной связи является источником радости. Эмоциональная привязанность сохраняется в течение всей жизни.

Потребность подростков в эмоциональной независимости обнаруживается неожиданно и весьма озадачивает родителей. Мамы и папы искренне недоумевают, по какой причине шутливое замечание относительно прически или комментирование нечаянно услышанных фраз своего ребенка, сказанных им по телефону, вызывает взрыв эмоций: «Чего вы лезете ко мне?!»

Подростки удлиняют эмоциональную дистанцию с родителями, стремясь к эмоциональной независимости и самостоятельности по разным причинам. Осознание своей индивидуальности, уникальности и неповторимости (когнитивные изменения) требует от подростка самостоятельности в проявлении чувств и эмоций. Повзрослевшие мальчишки и девчонки все реже обращаются к родителям за эмоциональной поддержкой, подростков больше интересует и волнует мнение сверстников – тех сверстников, к которым родители могут порой проявить недоверие и которых даже позволяют себе критиковать – как правило, это прежде всего друзья, выбранные сыном или дочерью самостоятельно.

Не следует забывать, что подростки критически воспринимают мнение близких людей, остро реагируют на промахи и недостатки родителей. Взрослеющие дети тонко подмечают любые слабости в позиции родителей. Те моменты во взаимодействии с другими, которые сами родители оценивают

как проявление гибкости или, наоборот, как принципиальную точку зрения, подростки воспринимают как неумение общаться, как проявление некомпетентности, как несовременность («отсталость») родителей. Да и эмоционально подростки больше связаны с людьми – как взрослыми, так и сверстниками – за пределами семейного круга. И хотя новые авторитеты могут вызывать у родителей чувство ревности – особенно когда становится очевидно, что новый значимый взрослый говорит, по сути, то же, что и сами родители, – имеет смысл отнестись к мнению этих важных для ребенка людей с уважением. Ведь через понимание подростком своей значимости и успешности в кругу сверстников, через признание компетентности подростка другими взрослыми – к примеру, учителем, тренером или соседом по даче – подросток обретает желание и способность устанавливать равноправные отношения в семье.

Не всегда родители готовы к такому общению – на равных. Да и взрослеющих детей может шокировать тот факт, что родители по-разомну ведут себя на работе, с друзьями и с родственниками. Удивляет и вызывает непонимание, а затем и резкое неприятие подростком того, что, к примеру, мама предельно внимательна к проблемам своей близкой подруги, сочувствует ее жизненным трудностям, однако после завершения разговора с этой близкой подругой может выразить, причем безапелляционно, свое отрицательное отношение к истории, которой подруга с ней искренне поделилась. Подобные факты из наблюдений за реагированием и поведением родителей в разнообразных жизненных ситуациях накапливаются в опыте подростков, и они, как следствие, все больше утверждаются в своей эмоциональной не-зависимости, в желании сохранить верность собственной позиции, в своем максимализме.

Получается, что те самые эпизоды в поведении подростка, которые раздражают родителей (независимость, собственная точка зрения, максимализм), напрямую связаны с притязаниями на признание его прав: быть равным родителям, открыто выражать протест и, как бы парадоксально это ни выглядело, получать аргументированный отпор со стороны близких взрослых – то, чего последние, к сожалению, часто избегают, боясь испортить отношения с подростком, разрушить доверие, утратить авторитет.

Отпор значимых взрослых означает для подростка переход на новый уровень общения с ним, когда родительское «нет» выражается не безапелляционно, а через последовательность аргументов, каждый из которых проясняет позицию взрослого и адресован равноценному собеседнику – взрослеющему ребенку.

Отклоняя подобный способ общения, родители словно бы игнорируют позицию своего подростка; для него же это равнозначно ситуации, когда его по-прежнему считают ребенком, чье мнение еще можно не брать в расчет и кому можно бросить привычное «нет», чтобы поставить в разговоре точку.



Юридическая консультация

Мне четырнадцать, и я хочу получить права на мотоцикл. С какого возраста я могу пойти учиться и, если у меня будут права, с какого возраста я реально смогу управлять мотоциклом?

Право на управление мотоциклом с рабочим объемом двигателя внутреннего сгорания, не превышающим 125 кубических сантиметров, и максимальной мощностью, не превышающей 11 киловатт (подкатегория А1), предоставляется лицу, достигшему шестнадцатилетнего возраста, остальными мотоциклами (категория А) – лицу, достигшему восемнадцатилетнего возраста. Учебная езда на мотоцикле разрешена, если обучаемому исполнилось 16 лет, однако к сдаче экзаменов допускаются лица, достигшие указанного возраста в соответствии с выбранной категорией.

Уважение родителями эмоциональной дистанции, которую подросток стремится удлинить в отношениях с ними, поможет ему постепенно изжить в себе эгоистичные и максималистские проявления. Все мы знаем, что, когда на нас не нападают, мы постепенно расслабляемся и становимся способными не только еще раз подумать над своей позицией, но и посмотреть на себя со стороны.

Как бы то ни было, взрослым будет легче примириться с временным отчуждением подростка, если понимать, что стоит за ним. Так, безоговорочная уверенность в своих мыслительных способностях, в логических умозаключениях означает, что подросток воспринимает как исключительно важные и значимые те события и вещи, которым уделяют внимание взрослые в его

окружении. Максимализм суждений, критическое отношение к мнению близких и родных людей нередко говорят о желании подростка спрятать за всем этим свою застенчивость: он стесняется своего тела, голоса, своих движений, считает, что его руки и ноги воспринимаются окружающими невероятно неуклюжими и огромными, непропорциональными его телу.

Резкость, критиканство, непримиримость, высмеивание родительских взглядов – за подобными проявлениями прячется желание подростка защититься, отгородившись от пристального внимания, которое, с его точки зрения, не только направлено на него со всех сторон, но и пристрастно. Так, подросток думает, что окружающие люди обращают внимание и критикуют именно те стороны его внешнего вида и личностных проявлений, на которых зациклился он сам (будь подросток хоть мальчиком, хоть девочкой).



На приеме у психолога

Перестала быть авторитетом для дочери

Ситуация. Я перестала быть авторитетом для своей дочки-подростка, для нее теперь авторитетами являются подруги-сверстницы. Она перестала разговаривать со мной на интересующие ее темы и задавать вопросы. Как мне снова вернуть ее доверие? Как снова стать ее лучшей подругой?

Комментарий. Основная задача подросткового возраста – сепарироваться от взрослых. И это отделение может происходить очень болезненно для обеих сторон. У подростка нет подобного опыта, и ему не удастся отделиться иначе, кроме как начать обесценивать взрослого. Мы часто можем слышать фразы типа: «Да что ты в этом понимаешь? Сейчас другой век на дворе!» И нас, взрослых, это может сильно ранить, ведь мы только добра желаем… А у подростка меняется значимая среда,

теперь взрослые находятся на периферии, а самым важным становится общение со сверстниками: с друзьями, с противоположным полом. А на самом деле в этом возрасте чувства амбивалентны: с одной стороны, подростку необходимо почувствовать себя самостоятельным, а с другой – он все равно хочет сказать родителю: «Я люблю тебя». Просто два переживания не находят места в столь юном возрасте.

Поэтому основной задачей родителя, у которого ребенок проживает подростковый возраст, является сохранение диалога. А для этого нужно много терпения и мудрости. При этом не стоит все-таки быть «лучшими подругами», ведь у вас есть свои друзья-ровесники, а у дочки – свои. Если же это не так и в вашей жизни есть только дочь и никаких интересов больше, то стоит задуматься: ведь таким образом вы начинаете опираться на ребенка, неосознанно используя его уже в своих интересах. А сам подросток, таким образом, вынужден жить для вас, а не для себя. Позвольте все же ему иметь свою личную жизнь, в которую он может впускать или не впускать по своему желанию.

Отделение от родителей – главная задача для подростка, и не пройдя ее сейчас, человек все равно будет отделяться от родителей, но позже; это будет уже похоже на проживание детской болезни во взрослом возрасте – с температурой. Чтобы в будущем не было драматичного разрыва, позвольте ребенку почувствовать себя повзрослевшим сейчас, тем более что он все равно вас очень любит.

Представим среднестатистическую семью с ребенком подросткового возраста: подростковый эгоцентризм здесь, скорее всего, проявляется во всех сферах общения и взаимодействия с родителями. Любящие родители искренне недоумевают, что же происходит в нашей семье? Такой умный, широко образованный мальчик, наш сын, или такая обаятельная девочка, наша дочка, – они раньше, кажется, и не огорчали нас, родителей. Мы приглашали своих друзей в гости и были уверены, что дети не подведут фамилию, блеснут хорошими манерами, широтой кругозора. Нам не было за детей стыдно, когда мы всей семьей с большой компанией друзей выезжали на природу: дети не бездельничали, не нарушали семейных традиций. Но сейчас! У них на любую фразу есть свое мнение, своя точка зрения, и она не совпадает с ожиданиями родителей. Подумать только, дочь

всегда с удовольствием играла для гостей на скрипке и рассказывала о своих достижениях в музыке, а сейчас она заявляет во всеуслышание, что только и мечтала о малюсенькой собачке и старшем друге с большим белым автомобилем. Какой стыд!

Однако переживания родителей напрасны. Подростки относятся к нам с уважением. Да, подрастающие дети требуют признания их самостоятельности в суждениях, эмоциональной независимости от родителей. Но родителям придется поверить, что их ребенок не навсегда отвергает семейные ценности и традиции. Просто в настоящий момент общение и взаимодействие с родителями конкурирует со сферой контактов со сверстниками, которым отдается предпочтение. Тем не менее подростки, уважая мнение сверстников, в решении каких-либо «глобальных проблем» социального взаимодействия нередко обращаются за помощью именно к родителям, советы которых для них очень важны. Понимание этих нюансов общения и взаимодействия с взрослеющим ребенком помогает родителям сохранить позицию на равных, подчеркнуть доверие к его самостоятельному выбору, поддержать в поиске способов разрешения сложной ситуации.

Конечно, в построении подростково-родительских отношений немалую роль играет предыдущий опыт взаимодействия между взрослыми и ребенком. Эти эмоциональные связи складываются с раннего возраста, с момента рождения ребенка. Если родители на протяжении всего периода детства сохраняли уважение и внимание к потребностям растущего человека, проявляли любовь и создавали атмосферу доверия в отношениях с ним, то, став подростком, ребенок чувствует, что семья, родители – это опора и поддержка в любой жизненной ситуации. Это помогает ему принимать адекватные решения, опираясь на систему семейных ценностей. К сожалению, бывает и по-другому…

Немало подростков, которые страдают, доверившись сверстникам из «дурной» (по мнению взрослых) компании; порой им даже не приходит в голову обратиться за помощью к родителям, рассказать им о своих сложностях. Особенно часто это бывает в семьях с авторитарной, жесткой воспитательной позицией родителей. Подростки из страха огорчить родителей, или из страха наказания, или по какой-либо другой веской для них причине могут не сообщать родителям о своих сложностях. Здесь независимость носит не только естественный, но и вынужденный характер; подросток понимает, что в своей семье он не найдет адекватной поддержки, и потому пытается самостоятельно разбираться с возникшими затруднениями.

Авторитарный родитель, действуя привычными методами, будет способствовать еще большему отдалению ребенка. Последствиями такого отдаления могут быть непрекращающиеся конфликты либо отчуждение, когда подросток замыкается в себе или спасается бегством во внешний мир; если же боль оказывается нестерпимой до такой степени, что подросток утрачивает смысл жизни, последствия могут быть и вовсе трагичными.

Преодолеть собственный авторитаризм, превосходство по отношению к подростку властному родителю бывает крайне сложно. Но порой бывает достаточно поддержать подростка, улыбнуться ему, потрепать по плечу или рассказать историю из своего жизненного опыта, чтобы сделать первые шаги к сближению. Главное – не лукавить, так как ложь, фальшь, неуверенность и раздражение родителей подростки чувствуют мгновенно и могут разочароваться в матери или отце на долгие годы.

Нет родителей, которые не любят своих детей. Любовь родителей к взрослеющим детям-подросткам проявляется иначе, чем в детстве и младшем школьном возрасте. Она может быть и менее опекающей и контролирующей, и более доверительной. Многие родители не очень помнят свои метания – мучительные переживания в подростковый период, говорят, что ничего особенного с ними не происходило, были какие-то отношения со сверстниками, компании во дворе, но не более. А потому думают: значит, как-нибудь и мой ребенок справится с взрослением. Однако позиция «как-нибудь» может восприниматься подростком как пренебрежение им и даже равнодушие. Это лишь увеличивает его отчуждение и эмоциональную дистанцию от родителей.

Иногда подросток делает попытки сократить дистанцию, подает родителям сигналы о помощи, но зачастую сталкивается с непониманием с их стороны, что только сильнее заставляет его страдать. Так, все родители замечают изменения, сигнализирующие о половом созревании ребенка, но лишь некоторые находят верный тон, чтобы обсудить происходящее. В основном родители молчат, выжидая, что ребенок скажет о своих переживаниях. Или даже отмахиваются, уходя от попыток ребенка затеять разговор на эту непростую тему.

Сигналом бедствия может быть, например, отказ сына (или дочери) идти на физкультуру в шортах. В этом случае ребенок ожидает, что родители сами догадаются о его сложностях восприятия своего растущего тела, предложат другую спортивную форму. Родители же ожидают, что ребенок подчинится требованиям школы о единой спортивной форме. Ожидания

подростка и родителей не совпадают с реальной ситуацией (физическое развитие в период полового созревания), увеличивается взаимное недоверие, все чаще возникают конфликты в семейных отношениях, растет эмоциональная отчужденность, которая может длиться долгие годы. (Отметим, что в приведенном выше примере отец мальчика-подростка все-таки договорился с учителем физкультуры, что его сын будет носить другую спортивную форму. Добрые отношения внутри семьи сохранились, самооценка подростка в данном случае не пострадала.)



Азбука для подростков, пап и мам

Как добиться того, чтобы взрослые тебя понимали?

Людям трудно понять, чего хочет другой человек, поэтому они часто приписывают им свои желания и мотивы поступков. Если при тебе кто-то открывает холодильник, ты думаешь, что он хочет есть, тогда как этот кто-то хочет заглушить скуку или ищет лед полечить колено. Причин может быть много. Если хочешь, чтобы тебя понимали, чаще объясняй, произноси вслух, называй свои желания и мотивы своих поступков. Родители не враги, они привыкнут слышать и понимать тебя. Ты и сам можешь спрашивать взрослых, чего они хотят на самом деле.

Сигналом бедствия у девочек нередко бывает беспричинная, на первый взгляд, резкость, высказывания в духе «тебе не понять», ярко выраженная потребность в уединении. Так бывает, когда девочка-подросток впервые переживает страдания первой любви. Она искренне считает, что мать никогда не поймет ее боли и разочарования от того, что юноша-старшеклассник, перестал приглашать ее на прогулки в парке, обращает внимание на свою одноклассницу или на студентку-первокурсницу, а с ней разговаривает нарочито резко и грубо. Терпение и такт, позиция

равноправия в общении, умение показать свою материнскую печаль и горечь в сложившейся ситуации, подчеркнуть свою материнскую любовь и понимание чувств дочери помогут обеим совместно пережить столь неприятный эмоциональный опыт, научиться понимать и принимать друг друга.

В психологической литературе мы встречаем выражение «сказка о себе самом» (Д. Элкинд). Такую «сказку» каждый подросток проживает по-своему, отводя главную роль в этой истории себе, подчеркивая собственную уникальность и неповторимость в мире человеческих отношений и переживаний. По мере того как подростки постепенно принимают свою гендерную идентичность, осознают свою сексуальную привлекательность, изменяется их образ мыслей. «Я нравлюсь мальчикам… Вот здорово! Вчера подружка дала мне попробовать тональный крем, мое лицо изменилось. Взгляды мужчин и мальчишек из нашей школы меня возбуждают. Нужно быть осторожнее, так и вляпаться можно в какую-нибудь историю, типа как с Н. из девятого “б”» – подобные мысли появляются у девочек-подростков. Мальчики подолгу разглядывают свое лицо в зеркале, отмечая форму носа, щек; старательно втягивают живот и встают на носочки, стараясь казаться мужественнее и выше ростом.

Но процесс принятия своей половой идентичности не быстрый, и подростки долгое время остаются ранимыми и чрезвычайно уязвимыми. Малейший намек на шутливое или ироничное отношение родителей к переживаниям растущего ребенка вызывает у него бурю негодования, вновь и вновь отбрасывая к периоду полного неприятия своего облика. Бывает, что подростки настолько укрепляются в своей фантазии о несовершенстве внешнего облика, что начинают борьбу с собственным телом, отказываясь от еды и надеясь тем самым приобрести формы, как у известного киногероя или спортсмена.

Как же признать право подростка выражать свою индивидуальность, если он настолько раним и уязвим? Такая поддержка будет заключаться, конечно, вовсе не в том, чтобы организовать диету и нарушить биохимические процессы в растущем организме. Подросток чувствует признание родителей только через их уважительное отношение, беседы на равных, безусловную любовь и поддержку. Ирония и шутки в этот период совершенно неуместны и могут привести к далеко идущим последствиям. Так, одна студентка-первокурсница дневного отделения факультета психологии делилась своими давними переживаниями: «Решила учиться на психолога от обиды на родителей. В одиннадцать лет я попросила маму купить мне лифчик, грудь растет. Мама громко рассмеялась и закричала

отцу: “Отец, давай деньги, дочери пора бюстгальтер покупать”. Я сказала ей, что хочу лифчик. На что мама ответила: “Научись сначала русскому языку”. Сейчас я простила свою маму. А тогда было очень обидно, хотела убежать из дома».

Эмоциональное отдаление от родителей может быть связано и с некоторыми другими причинами. Ссоры и развод родителей, появление мачехи, отчима, рождение очередного малыша, переезды в другой город, переход подростка в другую школу – все это очень остро переживается подростком и влияет на его потребность в признании: чем сложнее жизненная ситуация, тем эта потребность выше и тем сложнее ее утолить.

Эмоциональная привязанность к родителям и близким людям, опыт общения и взаимодействия подростка в семье в какой-то мере зависят не только от пола родителя, но и от пола подростка. Анализируя высказывания подростков, мальчиков и девочек, по поводу эмоциональных связей в детско-родительских отношениях, отметим, что эмоциональное приятие мнения родителей в начале подросткового периода ослабевало как у мальчиков, так и у девочек; позже, при условии доверительных отношений в семье, происходило эмоциональное сближение. Период отдаления от родителей у девочек длится дольше, чем у мальчиков, примерно на год-два.

На начальном этапе подросткового периода дети могут отметить, что родители стали к ним хуже относиться. Ближе к шестнадцати годам подростки более объективны и говорят, что родители стали мудрее, научились понимать их требования и притязания на самостоятельность в принятии некоторых решений.

В целом дети, растущие в атмосфере доброжелательного принятия, в подростковом периоде чувствуют себя более уверенно, адекватно оценивают возникающие сложности физиологического и психологического характера, могут контролировать свои отрицательные эмоции, как правило, высоко оценивают свои достижения в социуме. Кроме того, такие подростки более общительны и доброжелательны в отношениях с другими взрослыми и сверстниками. Подростки, родители которых по разным причинам не уделяли достаточного внимания развитию позитивных эмоциональных связей и привязанностей в детско-родительских отношениях в ранние периоды детства, воспринимаются окружением как более агрессивные и самонадеянные. Сами они отмечают, что родители были очень заняты своими делами и не сюсюкались с ними в детстве.

Сын стал болезненно реагировать на трудности,

возникающие на пути к цели. Цели ему ставим мы с мужем: не пропускать тренировки, выполнять домашние задания, несложную работу по дому. Он вспыхивает, кричит, уходит в свою комнату, хлопнув дверью. Заглядываем к нему через несколько минут, а он уже в наушниках, ноги в потолок. Сложно стало общаться. Мы не отказываем сыну в поддержке, понимаем, это подростковый возраст, он сам от нас отдаляется. Что делать с отношениями?

Высказывания мамы говорят о том, что в семье мало уделяли внимания интересам ребенка, он же старался выполнить все просьбы родителей с целью получить признание. Родители признали право подростка быть самостоятельным, но в некоторых моментах семье не удается общение и конструктивное взаимодействие, родителям трудно выразить доверие к позиции подростка – они продолжают ставить ему цели! И волнуются, и переживают при этом, стараясь показать свою любовь и развивать отношения.

Важно понять, что не стоит идти на поводу желаний взрослеющего ребенка. Подростки в глубине души уважают твердость и последовательность родительских позиций.

Стараясь ублажить своих взрослеющих детей, родители совершают огромную ошибку. Подросток будет вынужден искать такие пути к самостоятельности, от которых родители просто будут «в шоке».

Говорит пятнадцатилетний подросток:

Через полгода после гибели отца мама отправила меня жить к бабушке. Мама много работала и устраивала свою личную жизнь. Я понимаю свою мать, только мне не нравится отчим. Он скучный человек, поддакивает маме, и все. Уже три года я живу с мамой и ее мужем. Говорить с ними не о чем, дают указания и советы. Они мне не доверяют, к друзьям не отпускают, я злюсь, ругаемся часто. Друзья у меня взрослые, учатся в коллеже, в институте. Много знают о жизни. К бабушке не хочу возвращаться, переживаю – вдруг буду с ней ссориться, она до сих пор считает меня страдальцем-безотцовщиной. Я ее жалею.

Пятнадцать лет – и психологическая зрелость! Подросток, волею судьбы оказавшийся в сложной жизненной ситуации, заявляет о притязаниях на признание собственной взрослости: право на новые авторитеты, право быть наравне с родителями,

право любить (и проявлять теплые чувства к близкому человеку).

Как можно объяснить подростковый бунт, когда внешне вроде бы все хорошо? В чем причина? Дело в том, что бунт «на ровном месте» – это протест не столько против родителей, сколько против собственной покорности подростка и его подчинения эмоциональным связям с родителями; это бунт против собственного желания выполнить просьбы близких. Буря нарождается внутри подростка как бы сама собой, она толкает его к тому, чтобы преодолеть «отношения из раннего детства», основанные на подчинении, и перейти к отношениям с родителями на равных. Но подросток не представляет, как это сделать мирным путем, – ему очень сложно отрефлексировать то, что происходит. Он копит недовольство собой до последней капли, которой может стать объективно совершенно безобидная ситуация.

Например, подросток сам установил, чтобы мама заглядывала в комнату по утрам, если он не встает по будильнику. Но в какой-то момент на будничное: «Доброе утро, вставай!» – он может ответить: «Сам знаю, сколько можно! Надоело уже!» (и это в лучшем случае; бывает, что подросток во время конфликта с родителями выкрикивает обидные слова, убеждает родителей в своей ненависти к ним).



Азбука для подростков, пап и мам

Как добиться дружелюбия со стороны взрослых?

Дружелюбие – качество не реактивное, а личностное, поэтому добиться его нельзя. Взрослый или дружелюбен, или нет. Дружелюбный взрослый обязательно привнесет свое дружелюбие при любом твоем поведении. Недружелюбному нельзя угодить ничем.

Своим поведением ты можешь добиться дружелюбной реакции на свой поступок, если поступок для взрослого:

• ожидаем;

• не идет в разрез с его интересами;
• не унижает, не оскорбляет его;
• не вызывает у него страх, тревогу за себя, за тебя, за других.

Старайся совершать именно такие поступки, но о своих интересах думай обязательно.

Подросток рвет старые отношения, чтобы создать новые – такие, где его право на протест будет признано, и это признание даст ему возможность почувствовать себя взрослым, равновеликим родителям человеком. Это значит, что теперь он может сам выбирать, делать что-либо или не делать. Если родители (повторим: вполне доброжелательные, любящие ребенка) откажутся от старой стратегии просить о чем-то в духе «Пожалуйста, сделай то и это», но вместо этого будут просить подростка самостоятельно принять решение: «Ты сможешь сделать это – или у тебя другие планы на сегодня?», то есть совершить выбор, отношение подростка к выполнению дел родителей изменится. Собственно, это уже будут не просьбы, а деловые отношения, где подросток может спокойно ответить «нет», а взрослые, в свою очередь, совершенно спокойно и уважительно примут любой его выбор как должное. Кстати, как только подросток почувствует, что он может выбрать «не помогать», «не делать», как сама идея помощи постепенно переходит в его зону ответственности. Так, если вчера ваш сын бурно отреагировал на просьбу сходить в магазин, а сегодня вы уважительно отнеслись к его выбору не ехать на дачу, велика вероятность того, что завтра он скажет своей младшей сестре, что помнит о ее просьбе пойти с ней в цирк – и обязательно это сделает.

Несколько слов нужно сказать о родительской реакции на бунт. Конечно, это неприятно и, как правило, застает взрослых врасплох. Порой взрослые даже не находят что сказать. А по прошествии времени не могут понять, стоит ли возвращаться к разговору – или, может, забыть о неприятном инциденте, дабы не провоцировать новый и не сделать еще хуже. Прежде всего важно понять, что сам подросток воспринимает свою грубость и резкость как проступок и ждет реакции родителей, так как только обратная связь поможет ему убедиться в том, что родителям не все равно, что с ним происходит. Получается, что отреагировать нужно, но как лучше построить беседу? Психологи полагают, что оптимальной реакцией будет такая, когда родители просто, откровенно и спокойно, используя «Я» – сообщения скажут о

своих чувствах, которые они испытали, когда подросток «взорвался». Как правило, родители ощущают огорчение, расстраиваются, беспокоятся о подростке, ощущают тревогу и желание чем-то ему помочь; возможно, родители даже порадуются, что подросток открыто выразил свое отношение, тогда как раньше был на это не способен. Конечно, одна такая беседа вряд ли предотвратит новые эмоциональные всплески. Но даже первый диалог в новом качестве (и родителей, и ребенка) позволит подростку почувствовать, что родители доверяют его способности подумать и принять взвешенное решение.

Признавая право подростка свободно выражать свои чувства, его самостоятельность, родители тем самым обозначают и свое право выражать любые свои чувства – как приятные, так и неприятные, возникающие в разнообразных ситуациях общения и взаимодействия в семье. Совершенно напрасны страхи родителей о том, что взрослеющий подросток запутается в сетях самолюбования и гордыни, так называемого ощущения «покорителя мира», ощущения всемогущества и вседозволенности.

Опыт ответственности за свои действия, осознания их последствий подросток приобретает в семье – именно семья выступает тренировочной площадкой, где в более или менее щадящих условиях можно испытать границы дозволенного. Однако если этот опыт недостаточный или если подросток совершенно не чувствует ответственности – либо, напротив, ответственность его порабощает, в более широком социальном пространстве он может проявить себя асоциально или стать жертвой асоциального поведения других людей.

Фразу «все обошлось» родители подростков произносят достаточно часто. Но то, что удалось избежать неприятных последствий, еще не избавляет родителей, столкнувшихся с девиантным поведением своих детей-подростков, от ряда вопросов: можно ли считать моего сына (реже дочь) правонарушителем? Каковы причины такого проступка?

Хотя причины девиантного поведения подростков разнообразны, исходной точкой девиаций считаются отношения между родителями, противоречивые позиции матери и отца в вопросах воспитания детей.

Чем теплее эмоциональные контакты в семье, тем меньше причин у детей для совершения противоправных действий.

Родители подростков-правонарушителей склонны проявлять либо излишнюю жесткость и неадекватную требовательность в общении и взаимодействии с ребенком – либо чрезмерную мягкость, попустительство. К девиациям приводят и разводы

родителей, сложные жизненные условия, в которых может оказаться и достаточно благополучная семья: к примеру, болезнь одного из родителей, потеря работы, переезд на другое место жительства. Подобные обстоятельства оказывают дестабилизирующее влияние на психику подростка. Но и в полных, внешне благополучных семьях, где в отношениях между родителями проявляются враждебность, критика и оскорбления, подростки склонны чаще совершать правонарушения, чем в разрушенных семьях, где к детям относятся с пониманием, уважением и любовью.

Если в семье появляется еще один ребенок и родители все внимание, любовь и заботу переносят на малыша, старшие дети чувствуют себя заброшенными, теряют ощущение признания со стороны родителей, воспринимают временный разрыв в эмоциональных связях как катастрофу. И это тоже фактор риска, повышающий вероятность совершения подростком противоправных деяний.

Чувства, мысли и действия подростков в стремлении получить признание со стороны родителей чаще всего противоречивы. И хотя родителям очень трудно преодолеть амбивалентное отношение к поведению и словам своего подростка и научиться быть последовательным и конструктивным в общении с ним, только последний способ поможет взрослеющим детям почувствовать себя признанными, понятыми в их желаниях, а значит, ожидать признания своих притязаний в более широком социальном пространстве. И в первую очередь в среде сверстников.

Признание в группе сверстников

Отношения с друзьями или в группе сверстников связаны с признанием следующих прав подростка: право на новые авторитеты, на эмоциональную поддержку, право на проявление своей сексуальности и право на одиночество.

В компании сверстников и друзей подросток продолжает формировать отношение к себе, свою самооценку посредством общения и взаимодействия с группой, осознавая свои права на новые авторитеты за пределами семьи и претендуя на эмоциональную поддержку вне семьи. Подчинение неписаным правилам группы – своеобразный пропуск во взрослую жизнь, ту жизнь, которую подросток воспринимает как яркую, праздничную, насыщенную разнообразными событиями и такую далекую, по его представлениям, от скучной размеренной жизни родителей.

Признание мальчиков группой сверстников

Взрослея, мальчишки приобщаются к жизни в социуме через ощущение принадлежности к группе. Именно в группе – исходной точкой можно считать группу сверстников или разновозрастную однополую группу – происходит своеобразная инициация мужчины, затем это продолжится в армии, в вузе, в профессиональной деятельности. Подростку важно получить поддержку своим идеям, мыслям, быть услышанным и принятым.

Если мальчик-подросток не вошел, по разным причинам, в группу себе подобных, он может найти себя в группе более младших детей. Он может давать им задания, организовывать разнообразные игры, обучать их тому, что сам уже умеет делать, тому, в чем он считает себя компетентным, тому, за что он себя уважает. К слову, дети любого возраста охотно общаются с теми, кто их старше. Редко кто из детей желает стать таким, как небезызвестный литературный персонаж Питер Пен. Если же такое желание озвучивается ребенком, то родителям стоит задуматься и очень серьезно проанализировать стиль взаимодействия в семье и отношения в целом.

Случается, мальчишки в поисках значимой группы попадают в асоциальную компанию или антисоциальную группировку, что очень печально… Не всегда, увы, родители взрослеющих мальчишек, да и девчонок, обращают внимание на компании своих детей. Если мальчикподросток не нашел признания и понимания ни в одной из компаний, выручат девчонки; дружба с девочкой поможет подростку принять себя, но здесь уже другая история личностного развития, связанного с самопринятием и самоуважением.

Ничего отрицательного для становления личности мальчика-подростка в дружбе с девочкой нет. Инициация – вхождение во взрослую жизнь через принадлежность к мужской группе – произойдет, скорее всего, чуть позже, когда подросток сам утвердится в признании себя уникальной и неповторимой личностью.

Признание девочек в группе сверстниц

Девочки в раннем подростковом возрасте охотнее завязывают отношения в диаде «девочка – девочка». Это связано с тем, что на бессознательном уровне уже запущен процесс поиска партнера для продолжения рода, а это именно диадные отношения, однако безопаснее и продуктивнее отрабатывать их на модели

взаимодействия с однополым объектом. В таких отношениях девочки также тренируют свою женскую силу, обаятельность, ищут сходство и различие интересов, учатся взаимодействовать в своем гендерном поле. Затем полученный опыт, который, конечно, накладывается на воспринятый стиль общения и взаимодействия с собственной матерью, они будут переносить на отношения с представителями противоположного пола.

Важно отметить, что половое созревание девочек начинается раньше, чем мальчиков, и, следовательно, дружба с мальчиками своего возраста может долгое время не получаться. Девочкам двенадцати-тринадцати лет интересны мальчики от четырнадцати лет и старше. Четырнадцатилетние подростки-мальчики в основном свое внимание уделяют девушкам старше себя или своим сверстницам с хорошо развитыми физическими формами.

Вообще, существует множество нюансов в жизненных приоритетах девочек-подростков. Быстрое изменение вкусов и привычек даже в рамках одного года жизни; интерес и участие в видах деятельности, которые раньше считались традиционно мужскими: прыжки с парашютом, занятия боксом, гонки на байке, интерес к футболу и хоккею, силовым видам спорта. Как правило, такие девочки – свои в компании мальчишек-сверстников. Именно среди них они находят признание. В этом есть немало преимуществ: они легко вступают в контакт с представителями противоположного пола, умеют поддержать с ними разговор, могут найти общие интересы. Минусом может стать ситуация, когда идентификация с лицами противоположного пола перевешивает идентификацию с лицами своего пола. В этом случае девочке-подростку трудно быть женственной, и в какой-то момент она может с огорчением обнаружить, что ее все так же признают ребята из общей компании, но в личном общении они отдают предпочтение более женственным девушкам.

Если родители будут подчеркивать в своей дочери женственность (здесь важна роль как матери, так и отца), помогут ей осознать свою привлекательность как представительницы прекрасного пола, на пороге юности девушка будет ощущать себя увереннее, чем сверстницы, которые не имеют столь обширного опыта общения с представителями противоположного пола и потому не всегда их понимают, не чувствуют себя в присутствии мужчин свободно и непринужденно.

Однако бывает, что родители – сознательно или нет – не вмешиваются в процесс развития гендерной идентичности дочери. Кто-то полагает, что важно принимать дочь такой, какая она есть, кто-то считает, что, когда придет пора, дочь станет

женственной, кто-то боится ранить самолюбие дочери и испортить с ней отношения, нанести психологическую травму. В этом случае на пороге юности девушка может переживать острое несоответствие между своей потребностью нравиться мужчинам и полученным опытом быть женственной. Неумение быть женственной может подтолкнуть к намеренному использованию мужского стиля в привычках (не всегда полезных), поведении, одежде, возможно, даже суждениях о ком-то или о чем-либо. Однако женская суть берет свое, и потому в фантазиях маскулинизированные девушки могут представлять себя изящными созданиями в подчеркнуто женственной, элегантной одежде, которых хочется беречь, защищать и, конечно, которыми хочется восхищаться. Совместить реальное и желаемое бывает очень непросто.

Особый случай представляют девушки-подростки, которые готовы соответствовать ожиданиям родителей «быть первыми во всем»: сначала быть лучшими в учебе, затем сделать хорошую карьеру, много зарабатывать, преуспеть в жизни. Нередко родители не ограничиваются сравнением текущих успехов своих дочерей с прошлыми, но подчеркивают их превосходство над мальчиками-ровесниками: мол, хоть ты девочка, а смотри, и умнее, и более эрудированна, и результаты серьезнее. Внешне такие девушки могут быть очень привлекательными, что способствует успешной карьере, хорошему заработку и благосостоянию. Расплатой может быть одиночество, но не потому, что представители противоположного пола не обращают внимания (всё как раз наоборот!), а потому, что окружающие мужчины воспринимаются как менее достойные. Стоит отметить, что хотя в подростковом возрасте у девушек подобного типа бывают подруги, но отношения с ними чаще основаны не на эмоционально-теплом равенстве, а на абсолютном признании достоинств подруги в сравнении с куда более скромными особенностями других девушек.

Таким образом, дружеские, приятельские отношения и взаимодействия в рамках сообщества сверстников одного пола позволяют подросткам – как мальчикам, так и девочкам – постепенно осознавать и принимать свою мужественность и женственность. В общении и взаимодействии с ровесниками подростки легко перенимают вкусы, привычки, стиль поведения не только своего кумира, но и тех сверстников одного с ними пола, которых воспринимают как умудренных опытом взрослых. Идентификация по гендерному признаку происходит безболезненно для подростков, так как сверстников одолевают сходные вопросы и переживания. Им есть что обсудить, у них

появляются свои тайны.

Хотя притязание на признание в кругу сверстников своего пола играет очень важную роль как у девочек, так и у мальчиков-подростков, следует понимать, что во многом оно связано с опытом переживания своей гендерной идентичности в семье. Этот опыт будет играть важную роль и в ситуации признания взрослеющих детей их сверстниками противоположного пола.

Признание подростка разнополой группой сверстников

По мере формирования социальных предпочтений подростка его эмоциональные связи с родителями ослабевают, и он ищет одобрения у сверстников. Как мальчики, так и девочки охотно делятся с друзьями и ровесниками своими новыми успехами, приобретениями, посвящают их в свои идеи и желают в ответ получить признание и поддержку. Отношения в группе сверстников – это некая модель будущего поведения и взаимодействия подростка с окружающим миром. Однако эмоциональная привязанность в группе не одинакова на протяжении возрастного периода.

В раннем подростничестве, а это средний школьный возраст, сохраняется зависимость от мнения однополой группы, затем по мере взросления подростки организовывают разнополые группы. Эти группы иногда могут объединяться и в большие подростковые компании. Основная социальная задача группы – обеспечить переход от малой группы к большому миру, миру взрослой жизни и претендовать на право брать ответственность за свои действия и поступки.



На приеме у психолога

Кто такой открытый человек и как им стать?

Ситуация. Все мне говорят, что я очень закрытая, что нужно быть более открытой, но сама я этого просто

не понимаю. И всеми способами пытаюсь узнать, кто же такой – открытый человек и как им стать?

Комментарий. Открытым называют такого человека, который может быть откровенным, прямо делиться своими мыслями и чувствами, надежами и фантазиями. Такой человек может говорить, что ему не нравится и что нравится, признаваться в любви и ненависти, страхе, обиде и всех остальных чувствах, высказывать свою точку зрения. Таким образом, он не скрывает (то есть открывает) то, что у него внутри. Он, опять-таки, открыт всему новому, что приходит извне.

Научиться этому можно. Для этого необходимо хорошо знать самого себя, быть внимательным к своим чувствам, уметь их распознавать и называть. А еще для этого необходимо научиться смелости и вере в себя. Ведь не всегда ваша правда будет принята благосклонно, и нужно быть готовым к принятию ответной открытости и уметь ее выдерживать.

Подростковый возраст – это период парадоксов. Подросток старается проявить свою независимость, подчеркнуть свою уникальность и неповторимость, претендует на оригинальность мышления и поведения, общения и взаимодействия. В то же время он стремится неукоснительно выполнять неписаные законы группового взаимодействия, что подтверждает его принадлежность к группе. Не подчиниться групповым решениям – значит восприниматься группой как изгой. Группа не терпит разногласий, все члены группы должны выполнять определенные ритуалы, поддерживать особый имидж группы, который и определяет ее уникальность в целом и каждого ее члена в частности. Что решила группа, то и будут выполнять все ее члены.

Так, подростки могут украшать прически определенным образом, использовать аксессуары в одежде, выбирать обувь и одежду определенного цвета только потому, что так принято в группе – что бы при этом ни говорили родители. Группы отличаются друг от друга не только определенной одеждой, стилем причесок, но и сленгом, ритуалами приветствия и прощания. Родителей зачастую удивляет, когда их ребенок обнимается с друзьями при прощании или хлопает друга по ладони, произносит какие-то странные слова. И хотя это может раздражать, придется оставить свое мнение при себе: все это и есть показатель того, что сын или дочь в группе, что они

признаны там своими.

Некоторые родители вздыхают с облегчением, позитивно оценивая то, что их подросток не относится к какой-либо группе. Однако причиной может быть то, что подростка – особенно если он замкнутый и необщительный – группа попросту не принимает. Группа может демонстрировать не только равнодушие, но и жестокость по отношению к такому подростку, игнорировать его высказывания или высмеивать его внешний вид.

Среди отвергаемых группой чаще оказываются подростки с заниженной самооценкой, с трудной личной судьбой. Чаще это дети, не получавшие достаточного внимания и заботы от родителей в детстве и младшем школьном возрасте. В группу отвергаемых могут попасть и подростки, посвятившие себя спорту. Частые поездки на сборы, участие в спортивных соревнованиях не оставляют подростку времени на личную жизнь. И вот парадокс: именно такие отверженные подростки ратуют за выполнение групповых законов, активно обсуждают нарушение нравственных и этических норм группы.

Группа относится с недоверием и неприязнью к чужим, к тем, кто слишком активно выступает за подчинение правилам группы. У не признанных группой подростков чаще бывают нервные срывы, противоправное поведение. Подростки могут не поделиться с родителями такими проблемами, тяжело переживая непризнанность группой (к слову, не только подростки тяжело переживают отвержение со стороны группы, но и любому взрослому сложно признать себя отвергаемым). Возможно, чуткие родители отметят, что взрослеющий ребенок реже стал звонить друзьям, что сверстники его никуда не приглашают, и тактично постараются завести разговор об отношениях с разными людьми, с одноклассниками. Искреннее внимание родителей к сложностям взаимоотношений подростка со сверстниками только подчеркнет их желание помочь, поддержать подростка эмоционально. Невозможно дать однозначный ответ на вопрос, что же делать родителям в такой непростой ситуации. Возможно, совместные семейные походы, велопрогулки помогут подростку восстановить душевное равновесие, поверить в то, что его притязания на признание поддерживают самые близкие люди – его родители.

Подростки, получившие признание группы, более эмоционально устойчивы. Группа является мощной эмоциональной поддержкой взрослеющего человека. Значение группы важно еще и потому, что у современных подростков не так много видов деятельности, в которых они могут проявить себя и тем самым заслужить признание сверстников: общешкольные

фестивали, спортивные соревнования, олимпиады, конкурсы – даже если все это есть, оно не воспринимается подростками как значимое достижение. Куда больше современные подростки увлечены виртуальными отношениями, чем реальными. Виртуальное взаимодействие стало настолько важной частью жизни подростков, что складывающиеся в виртуальном пространстве отношения тоже считаются дружбой, а разочарования от разногласий с виртуальными друзьями приводят к глубоким переживаниям.

Родителям бывает сложно принять как устоявшийся факт равновеликое значение реального и виртуального пространств, а потому они могут не относиться всерьез к переживаниям подростка в связи с проблемами, возникающими со сверстниками в сети. Однако современные исследователи все чаще обращают внимание на то, что отвержение виртуальной группой (которая по численности может в разы превышать реальную группу сверстников) способно приводить не только к стрессам, но и в своем крайнем проявлении к потере смысла жизни. Поэтому важно вовремя обратить внимание на изменившееся настроение подростка, терпеливо и с настойчивой доброжелательностью проявлять интерес к его делам и потребностям. Многие родители заводят свои странички в соцсетях и наблюдают за тем, что происходит в виртуальной жизни своего сына или дочери-подростка. Вмешиваться в личную жизнь подростков не принято не только в реальном, но и в виртуальном пространстве – но иногда бывает достаточно просто выслушать ребенка и принять его «без всяких педагогических подходов», как в минуту отчаяния сказал подросток пятнадцати лет.

Одиночество среди сверстников

Подростки часто ощущают внутреннее одиночество, их не покидают мысли о том, что во всем мире не найдется родственной души, которая способна признать уникальность их внутреннего мира. Некоторые подростки и внешне могут выглядеть очень одинокими людьми. В каждом конкретном случае может быть комплекс причин, определяющих восприятие подростком своего одиночества. В том числе низкая или заниженная самооценка, которая, возможно, складывалась на протяжении всего периода детства; углубленность в себя как одна из форм подросткового эгоцентризма; более высокий или низкий относительно других членов группы социально-экономический статус семьи; особенности национальной культуры. Все

перечисленные причины влияют на то, как подросток воспринимает себя внутри группы сверстников и друзей. Зачастую то, что значительно отличает подростка от сверстников, заставляет его чувствовать себя не столько особенным, сколько инаковым, в той или иной степени чужим, а потому одиноким.

Бывает, что группа признает подростка, все или большинство сверстников считают его своим. Однако он сам ощущает себя одиноким из-за гнетущих переживаний, которые возникают либо из-за индивидуальных особенностей (например, из-за неумения адекватно проявлять свои эмоции и поддерживать общение, замкнутости, стеснительности), либо из-за наличия проблем в семье, о которых он не может не думать. Переживания, которые его угнетают, отчуждают его от группы, в признании которой он нуждается сейчас больше, чем в признании родителей. Взрослые редко узнают о подробностях взаимоотношений подростков в группе. Так бывает, что подросток готов оставаться в группе, готов принимать любые санкции группы, лишь бы ощущать свою принадлежность к ней. Примером может быть история, рассказанная пятнадцатилетним подростком.

В классе у меня есть два друга. Хотелось бы больше друзей, но я сильно отличаюсь от своих одноклассников. Они высокие, я ниже всех пацанов и некоторых девочек. Каждый раз принуждаю себя общаться со всеми, скрываю свое напряжение. Придумал себе лохматую прическу, как у битлов из шестидесятых годов. Мне их музыка не нравится. Родителям нравится. Они сказали, что так модно сейчас. Вроде ничего, в классе приняли, не смеялись. Парни все коротко подстриглись, лысые. Мне так не нравится. Еще я придумал себе образ шутника, выучил анекдоты из интернета. Пока все нормально в отношениях. Боюсь только переходить в другой класс, нас в десятом всех поделят на гуманитариев и математиков. Среди гуманитариев не пропаду, мой друг тоже гуманитарий. Жалко, что второй друг переезжает в Питер. Родители говорят, что в нашей семье все малоконтактные люди, но нужно быть среди людей. Я родителям верю, да и в классе интересно.

Чем старше становятся подростки в группе, тем более насыщенными бывают отношения. Девочки обсуждают мальчиков, мальчики обращают внимание на вдруг ставших красивыми девочек. Дружба в разнополых группах позволяет взрослеющим подросткам почувствовать все богатство человеческих чувств, разнообразие человеческих взаимоотношений. Девочки с тревогой воспринимают проявляющееся в результате полового созревания сексуальное влечение, как будто замирая в преддверии чего-то неизвестного, чего нужно опасаться.

Мальчики удивляются быстрому, с их точки зрения, проявлению женственности у девчонок.



На приеме у психолога

Я многое упустила в жизни

Ситуация. На протяжении нескольких лет я болела аллергическим бронхитом, что в какой-то степени изолировало меня от людей (больницы, обследования, запреты). В тринадцать лет проблемы решились, но оказалось, что я многое упустила в жизни. У меня не такой взгляд на жизнь, как у одноклассников: я стесняюсь участвовать в их играх, развлечениях, так как не имею представления, чему они радуются. Я ужасная паникерша, недоверчивая и погруженная в фантастические книги личность, стараюсь избегать лишнего внимания и не вижу смысла в жизни, а она продолжается, и я не знаю, как в ней жить, а мне уже семнадцать…

Комментарий. Должна заметить, что жизненные осложнения, с которыми вы столкнулись в детстве, не помешали вам развиваться в полном соответствии с возрастом. Именно состояние паники, погруженность в мир грез (романтических или фантастических), недоверчивость к окружающему и пугающему миру, а также поиск смысла жизни и характеризуют юношеский возраст.

Про такие переживания довольно трудно говорить, с ними непросто справляться. Вот и развлекаются повзрослевшие дети как придется: смеются над несмешными шутками, ребячатся либо задевают друг друга и геройствуют. Конечно, вам интересно, что занимает ваших одноклассников, но, похоже, далеко не все эти способы взросления вам подходят.

Сейчас самое время встретиться с самой собой, познать свою уникальность, которая сформировалась в особых жизненных условиях. Поверьте, если вы внимательнее посмотрите на одноклассников, то заметите, что каждый из них уникален, так как развивался в своих особых условиях. Эта уникальность каждого и есть то общее, что роднит всех людей на земле.

Много и хорошо про переживания юности писали поэты и писатели. Мир поэзии, в частности, приоткрывает для нас те тайные смятения, которые мы привычно скрываем друг от друга. Читая хорошую литературу, мы открываем для себя миры других людей, находим себя среди других. Марина Цветаева, Анна Ахматова – продолжите список сами.

Есть еще способы познания себя. Предлагаю вам ответить на вопросы:

1. Какие развлечения нравятся вам?
2. Какие игры доставляют вам удовольствие?
3. Какая деятельность приносит вам удовлетворение?
4. Общение с кем из знакомых вас радует?
5. Чем бы вы хотели заниматься в своей жизни через год, через пять лет? А через десять?

Осознанное взросление – это плодотворный труд. Скучать некогда! Желаю вам яркой и интересной юности!

Современные подростки не задерживаются на стадиях раскрытия дружеских взаимоотношений, нередко пропуская самое важное в человеческих чувствах – моменты перехода дружеских чувств во влюбленность, в любовь как узнавание в другом родную душу, открытие в другом человеке близкого своему собственному внутреннего мира. А потому не всегда происходит осознание подростком того, что его понимают и принимают, что он может быть значимым и ценным для другого человека.

Кроме того, подростки очень быстро переходят к периоду ухаживания. Стремление к более быстрому переходу от одной стадии к другой объясняется и чрезмерным влиянием средств массовой информации, и желанием подростков поскорее повзрослеть. Ухаживание как этап также проходит слишком стремительно. С точки зрения двадцатилетних молодых людей,

пятнадцатилетние дети слишком активно интересуются сексом, не задумываясь о разнообразных последствиях. Однако если сексуальная активность подростка скорее означает признание его группой, то мастурбации – по сути, лишь одна из стадий развития взрослой сексуальности – являются табуированной темой. Если же каким-либо образом подросток был заподозрен в этом «грехе» (речь идет в основном о мальчиках), он на какое-то время становится изгоем: над ним насмехаются, возможны издевки и подкалывания со стороны других мальчиков.

Подростки могут обнаружить у себя и гомосексуальные влечения к кому-то из группы или за ее пределами. Как правило, группой осуждается нетрадиционная ориентация подростка; в страхе быть изобличенным подросток может переживать глубокое чувство одиночества. С другой стороны, в некоторых случаях первый гомосексуальный контакт совершается в ситуации мощного сексуального возбуждения с кем-то из представителей группы. Для большинства подростков гомосексуальный опыт – это один из нюансов переходного периода и скорее представляет собой опыт нарциссического самолюбования, который никак не отражается на реальной гетеросексуальной ориентации и последующей жизни. В этом случае прецедент воспринимается не как трагедия, а как эксперимент.

Признание подростком самого себя

Притязая на собственное признание, подросток стремится удовлетворить прежде всего право на поиск личностной идентичности и право на одиночество.

Отношение человека к самому себе, к собственным мыслям и чувствам, переживаниям, к своим действиям и поведению возникает именно в подростковом возрасте – возрасте парадоксов, возрасте «бури и натиска». Неожиданно для самого себя подросток совершает открытие, что его внутренний мир, его общение и взаимодействие с родителями, другими взрослыми, со сверстниками и друзьями-приятелями слишком различаются.

Из дневника двенадцатилетней девочки (публикуется с разрешения автора дневника, имена и фамилии изменены):

> Я начинаю вести свой первый в жизни дневник. Утром я ходила в школу с 1-й смены. Кстати, это очень удобно, больше времени остается на свои дела. Сегодня, когда я с хлебом шла домой, на меня посмотрел юноша, хотя он и старше меня. Он так следил за мной, что мне стало не по себе. Меня это сильно затрагивает. Ну ладно,

это можно оставить. Что-то я последнее время стала много фантазировать. Наверно, это из-за всяких книжек или фильмов, интернета. Хотя мне его запрещают. Если по правде, то меня уже все достало. Иногда мне просто охота сбежать. Сижу, пишу одна. Мне хорошо. И тут вдруг заходит бабушка: «Ника, ты за хлебом сходила?» Это меня бесит. Она не стучит в дверь. И никто меня даже не пытается понять, только если подруги. ‹…› Хочу жить хорошо, ни с кем не ссориться и нормально учиться. А тут все досаждают, кроме папы и друзей. Как же охота, чтобы все это закончилось. ‹…› Короче, чем дальше, тем хуже. Надеюсь, сохраню эту тетрадь до конца школы и буду читать это, и буду над собой смеяться. Надеюсь, это когда-нибудь случится.

Ощущение одиночества, неумение справиться со своими чувствами, подавленное настроение, всплески агрессии, ожидание признания и понимания со стороны близких, переживания предательства друзей и подруг, надежда на лучшее будущее, недоверие к себе и другим. Внутренний мир подростка парадоксален. В приведенном выше тексте проявляется и крик души подростка о трудностях в переживании своего опыта жизни, и надежда на то, что найдется понимающий человек, и вера в то, что этот период жизни, кажущийся ужасным, когда-нибудь будет принят самим подростком.

Каким образом развивается осознание собственной идентичности? В соответствии с психосоциальной теорией развития достижение идентичности обусловлено следующими показателями:

• Человек достигает внутренней целостности тогда, когда четко сформулированные ценностные установки обусловливают его выбор и его действия.

• Для осознания и признания своей внутренней целостности человек должен общаться и взаимодействовать с разными людьми, развивать и поддерживать с ними отношения.

• Признание и принятие собственной идентичности распределено во времени и в пространстве возрастных изменений: прошлое, настоящее и будущее.

Подростки, полностью признавшие собственную идентичность, гибко приспосабливаются к различным жизненным обстоятельствам, умеют сопереживать другим, духовно развиваются, занимаются самообразованием, стараются расширить свой кругозор, проявляют творческий подход в

изучении разных сфер окружающей действительности, демонстрируя уверенность в себе. На этапе признания идентичности подростки не склонны уступать давлению со стороны взрослых и сверстников, умеют контролировать свои эмоции, умеют адекватно реагировать на изменения в ситуациях общения и взаимодействия. Осознание собственной идентичности помогает подростку прожить и пережить многие сложности этого непростого возраста, сохраняя уверенность в своих возможностях и способностях справиться со сложными ситуациями в опыте жизни. В характере подростка проявляются и продолжают развиваться такие личностные качества, как внутренний самоконтроль, умение сопереживать, проявлять эмпатию к другим, выраженные духовные устремления, творческие проявления в деятельности, успешность в познавательной деятельности, способность адекватно разрешать конфликтные ситуации без вспышек агрессии, умение находить компромисс в общении с кем-либо.



Юридическая консультация

Мне пятнадцать, и мне категорически не нравится мое имя. Как и когда я могу его изменить? Могу ли я также взять фамилию бабушки?

Лицо, достигшее возраста четырнадцати лет, вправе переменить свое имя, включающее в себя фамилию, собственно имя и (или) отчество. Перемена имени лицом, не достигшим совершеннолетия, производится при наличии согласия обоих родителей, усыновителей или попечителя, а при отсутствии такого согласия на основании решения суда. Заявление о перемене имени рассматривается органом записи актов гражданского состояния в месячный срок со дня подачи заявления (ст. 58–60 Федерального закона от 15.11.1997 № 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния»).

Подростки в процессе самопознания, в творческом поиске самих себя открыты для новых впечатлений, ярко проявляют свои

эмоции, зачастую не контролируя их. Иногда они стараются соответствовать ожиданиям своего окружения, проявляют конформизм в групповых отношениях, девочки могут манипулировать своим окружением, мальчики часто вступают в конфликты. Иногда не могут понять и принять себя. «Он мне противен» – кажется, девочка-подросток абсолютно убеждена в своих чувствах. Однако стоит, даже мысленно, произнести эти слова, как возникает сомнение: «Но если бы он обратил внимание…», а с ними приходят и колебания между доверием и недоверием к чувствам – как к своим собственным, так и к чувствам объекта своей симпатии: «…не отказалась бы с ним дружить». То же свойственно и мальчикам-подросткам.

Нередко душевные и духовные переживания приводят подростка к решению вести дневник. Вынесение своих мыслей на бумагу имеет глубокий терапевтический эффект для подростка, так как дает ему возможность навести порядок в своем внутреннем мире, ощутить себя целостной и уникальной личностью. Невозможно в один миг пройти все этапы взросления души и тела, развития духовности и наконец-то стать взрослым человеком. Выражая свои мысли на бумаге, подросток постепенно преодолевает сомнения и ощущение «размывания границ личности». Кроме того, дневник дает возможность переосмыслить прошлое, сравнить свои ожидания, которые были некоторое время назад, с тем, что происходит в настоящий момент, проверить свои догадки и прогнозы. Дневник как способ понять себя, принять свое взросление и развитие собственной идентичности – это упорядочивание своих чувств, мыслей и переживаний, способ обрести некую стабильность в потоке перемен – физиологических, душевных и духовных.



Азбука для подростков, пап и мам

Как первому начать разговор?

1. Если ты боишься, что с тобой не захотят разговаривать, инициируй такое общение постоянно. Это

как с любимым действием. Хочешь научиться плавать, но боишься воды – плавай каждый день. Понемножку, на мелководье, но плавай. Появится навык – станет легче.

2. Многие, с кем ты хочешь начать разговор, боятся тебя не меньше, а может быть, больше. Помоги им – начни разговор первым.

3. Начинай с сообщения о том, что ты хочешь: «Я хочу узнать, который час…», «Я хочу с вами познакомиться…», «Я хочу пригласить вас на танец…» и т. д.

4. Помни, что на свете мало людей, которые ударят, если их на дискотеке пригласят танцевать. А то, что они про тебя подумают, да еще молча, можно просто не учитывать и уж точно не переживать.

5. Если контакт состоялся, сохранить поле общения можно искренним интересом к собеседнику. Задавай побольше вопросов: о погоде, о настроении, о дискотеке, об увлечениях. А когда подружитесь – о семье, о родственниках, жилье, коллегах и т. д. Избегай вопросов о материальном положении, зарплате и подобных, которые относятся к глубоко личным.

Пример из дневника той же девочки-подростка (публикуется с разрешения автора дневника, имена и фамилии изменены):

Мне шестнадцать лет. Я не считаю, что это много, но все же возраст к чему-то обязывает. Я учусь в 11-м классе. Почему в другой школе? Об этом я буду помнить всегда!!! Хожу в школьный театр, который я очень люблю. Учусь и на подготовительных курсах. Мне интересно все вокруг. Я жалею те годы, которые я потратила зря! Ни на что существенное! У меня не было увлечений, было мало ума! Ох, если бы можно было вернуть «годы, те лучшие годы…». Любовь – amour… ‹…› Учитывая свой горький опыт, соглашаюсь, что любовь дана не всем. И мне в том числе. Я становлюсь все старше и опытнее, понимаю жизнь. И красивее, мне все об этом говорят. Но это не плюс, а недостаток. Как говорится, «кому Бог дал красоту, у того ума маловато». Я хочу быть умной, хочу получить высшее образование. Мне это трудно!!! Хочу разбираться в искусстве, понимать культуру народов мира. У меня призвание к гуманитарным наукам. Учитывая то, что я раньше писала, и то, что пишу сейчас, отвлекаясь от домашних заданий, – это же несовместимые вещи! Как это можно

принять в себе? Раньше меня интересовали мальчики, отношение моих подруг ко мне, их разговоры и сплетни про меня. Сейчас я серьезно интересуюсь только учебой. Хотя, признаюсь, я не прочь познакомиться с каким-нибудь умным мальчиком. Размечталась! Слишком романтично! Нужно только учиться, преодолевать трудности и непонимание некоторых предметов в школе!!! Истина в том, что чем взрослее, тем труднее. ‹…› Почему такое состояние скуки, разочарования? Я не знаю. Школа-курсы-дом – школа-театр и т. д. Такой вот круговорот. Учиться нужно, но и жизнь разнообразить тоже как-то надо. Да! Разный возраст, разные мысли в голову приходят. ‹…› Иногда мне кажется, что я оптимистка, иногда пессимизм полностью меня поглощает. Сейчас бы сидеть и учить французский, литературу повторить, а я пишу и оторваться не могу, еще и наушники… В этом вся моя жизнь!

Конечно, не все подростки ведут дневники. Дневник как форма познания себя, своих отношений и взаимодействий с близкими взрослыми и друзьями, сверстниками, авторитетными педагогами помогает ребенку в развитии самоуважения и в принятии себя как самоценной личности. Кроме того, ведение дневника не только структурирует интеллектуальную деятельность, но и позволяет изучать и называть свои чувства и переживания, что является более важным в моменты взросления, чем познавательная деятельность подростка. Умение управлять своими эмоциями и чувствами, развитие эмоционального интеллекта ведет к сохранению душевного равновесия и морально-нравственной устойчивости в сложных ситуациях выбора. Да и умение обдумывать свои поступки не повредит растущему человеку. Думающий подросток вряд ли поступит опрометчиво. Как сказал один пятнадцатилетний подросток, «я вел записи в дневнике, злился и обдумывал бабушкины слова: семь раз отмерь, один раз отрежь. Не сразу до меня дошел смысл народного выражения…»



К кому обратиться, если что-то про себя не понимаешь?

Лучше – к специалистам. Не понимаешь, как работает сердце – к кардиологу. Не понимаешь, почему болит колено – к ортопеду. Если не понимаешь, что происходит в твоих отношениях с людьми, почему люди ведут себя так, а не иначе, почему трудно учиться – обратись к психологу. У современной молодежи достаточно образования, чтобы определить, в какой теме есть неясности, и найти подходящего специалиста.

Можно поговорить с умным, добрым, опытным человеком. Очень может быть, что его опыта будет достаточно, чтобы объяснить тебе то, что тебе самому не видно.

А лучше поговорить с тем и другим.

Можно говорить о том, что есть и счастливое, без душевных травм удовлетворение подростками притязаний на признание. Да, наряду с острым драматическим восприятием собственного опыта получения признания у себя самого через развитие духовности и мотивации к саморазвитию и самовоспитанию есть и понимание разнообразия человеческих взаимоотношений, доброты и доверия к себе и к тем, кто идет рядом по жизни.

Возвращаясь к поиску ответа на вопрос: «Уже не ребенок или еще ребенок?», начинаешь вдруг осознавать свою любовь к взрослеющему человеку, к тому, кто рядом в течение всей жизни, признаешь наконец: нужно просто любить, помнить, что любви много не бывает! Слушать и слышать, понимать и принимать, даже если не понимаешь. Почему не понимаешь?! Да сложно и страшно возвращаться в тот непростой и далекий подростковый возраст!

В этом высказывании мамы подрастающего человека сконцентрированы любовь и признание прав ребенка на самостоятельное взросление, переживания, что подросток совершит непоправимые ошибки, желание эмоционально поддержать его и получить адекватное взаимное признание.

Совсем скоро ваш ребенок выйдет в большой мир. У него за плечами будет опыт удовлетворенных и неудовлетворенных

притязаний на признание, который был получен в подростковом возрасте. Очень часто такой опыт оказывается определяющим для дальнейшей жизни человека. Если его притязания на признание удовлетворялись, он готов к новым целям и их достижению, касаются ли они создания близких отношений, деловых проектов, самореализации и т. д. Если же его притязания на признание в чем-то не удовлетворялись, ему придется преодолевать внутренние ограничения, связанные с осознанием своей личностной неуспешности. Это непросто и не всем под силу. Но возможно. Труднее всего будет тем молодым людям, которые, пережив неудачный опыт, связанный с притязаниями на признание, смиряются с тем, что они «не способны», «не достойны», что у них «не получится», что лучшее «не для них». Даже если им когда-то улыбнется удача и повезет, они могут расценить это как ловушку либо как счастье, за которое впоследствии придется слишком дорого заплатить, а потому лучше от него отказаться прямо сейчас, чтобы потом не было больно и обидно.

Ваш подросток не может посмотреть на происходящее с ним со стороны – он каждый момент подросткового возраста находится в эпицентре событий, происходящих в его внутреннем и во внешнем мире. И вряд ли он задумывается над тем, на что притязает и как именно ему быть признанным. Однако потребность быть признанным ощущается им очень остро. Понимая это, вы можете многое сделать не только для настоящего, в котором пребывает ваш ребенок, но и для его будущего.

Итак, в ваших силах сделать следующее.

• Самое важное – поддерживайте чувство уникальности и самоценности подростка. Замечайте и поддерживайте его достижения и успехи.

• Предоставьте возможность подростку самостоятельно решать, когда и как он будет заниматься своими делами, выполнять просьбы родителей – именно *просьбы*, а не приказы. В равной степени и вы будете выполнять его просьбы.

• Уважайте выбор подростка и доверяйте ему.

• Меньше морализируйте. Больше говорите о своих чувствах и переживаниях, используя «Я» – сообщения.

• Своевременно и конструктивно разрешайте конфликтные ситуации.

• Используйте в ежедневном общении и взаимодействии теплые и приветливые высказывания.

• Говорите о своей любви и помните: любви много не бывает.

Если что-то пошло не так: Девиантное поведение подростков

Что такое девиантное поведение

Подростковый возраст – это возраст проверки уровня его личностного развития ребенка, степени владения различными социальными навыками, эффективности родительских подходов к воспитанию и в целом взаимоотношений между всеми членами семьи. Если в более раннем возрасте ребенка родители успешно справились с процессом воспитания, то подросток будет адекватно оценивать себя и свои возможности, сможет делать осознанный выбор, разберется в своих чувствах, сможет обсудить трудные жизненные ситуации и договориться с родителями, с которыми у него сохранятся доверительные отношения.

Если же возникает какое-то препятствие для личностного развития, например, усиливаются ограничения, не оправдываются ожидания окружающих его людей или он вдруг начинает остро чувствовать, что его какие-либо значимые потребности не удовлетворяются, может случиться, что поведение подростка начинает противоречить общепринятым социальным нормам и правилам. Изменение поведения позволяет преодолеть это препятствие, избежать столкновения с тяжелыми последствиями неправомерных действий. Если же подросток не предпринимает попыток измениться, асоциальная действительность затягивает его все сильнее.

Отсутствие доверительных отношений между родителем и подростком зачастую приводит к тому, что взрослые, к сожалению, могут долго не замечать, что происходит с взрослеющим ребенком, потому что его внутренние переживания скрыты от их глаз. Снижение успеваемости в школе, усилившаяся конфликтность, нежелание разговаривать с родителями, постоянные уединения в своей комнате, изменившийся внешний облик – все это сигналы к действию для родителей. Если после первых тревожных сигналов и ответных действий родителей ситуация не изменилась, вероятность усиления поведенческих подростковых отклонений увеличивается. Повышенная агрессивность, прогулы уроков в школе, уходы из дома, конфликты с родителями, учителями и сверстниками, употребление психоактивных веществ (табак, алкоголь, курительные смеси, наркотические средства), неконтролируемая игра в компьютерные игры, отказ от еды с целью похудения,

правонарушения и преступления, суицидальные намерения и действия – у специалистов такое поведение подростка называется **девиантным** или **отклоняющимся**.

Девиантное поведение характеризуется отклонением от принятых нравственных, социальных, иногда правовых норм. Оно включает антидисциплинарные, антисоциальные, противоправные (делинквентные) и аутоагрессивные (суицидальные и самоповреждающие) поступки.

Для предупреждения девиантного поведения подростков важно понимать, что на ребенка влияют четыре группы факторов:

• биофизилогические факторы: врожденные или приобретенные болезни, аномалии и расстройства некоторых процессов в организме человека, функциональные изменения физического состояния;

• индивидуально-психологические факторы: самооценка, мотивация, эмоциональные состояния, интеллектуальные способности, возрастная стадия развития личности, успешность преодоления кризисов развития и др.;

• микросоциальные факторы: семья, школа, социальное окружение по месту жительства;

• макросоциальные факторы: условия, характеризующие функционирование общества в целом.

Но все же чаще девиантное поведение является реакцией детей и подростков на трудные обстоятельства жизни: неконструктивное семейное взаимодействие, психотравмирующие ситуации, жестокое обращение и насилие. Девиантное поведение не является медицинским диагнозом, хотя представляет собой проблему для родителей и педагогов вследствие высокого риска развития серьезных медицинских последствий. Отклоняющееся поведение и даже отдельные антиобщественные поступки наблюдаются у взрослеющих детей часто, однако это не является патологией. Ребенок находится в процессе постоянного роста и развития, которое редко бывает гладким.

В классификации видов девиантного поведения нет единого мнения. В. В. Лозовой в книге «Профилактика наркомании: школа, семья» выделяет деструктивные (разрушительные) и недеструктивные формы девиантного поведения. Недеструктивные варианты поведения не находятся в резком противоречии с социальными нормами и не имеют разрушительных биологических последствий, но нарушают целостность личности, задерживают ее развитие, делают его крайне односторонним, серьезно осложняют межличностные отношения. Чаще всего это слишком большая зависимость от

мнения группы. Страх отвержения заставляет терпеть унижения, лишь бы не быть изгоем.

Пример конформистского поведения. Аня учится в 8-м классе. До 7-го класса девочка отличалась неконфликтным поведением, мягким характером. У Ани близких подруг нет и не было. Доверительных, эмоционально теплых отношений с родителями нет. В классе, где учится Аня, Марина и Алина занимают неформальные лидерские позиции. Для Марины и Алины хорошая учеба и примерное поведение в школе не являются приоритетными. Из желания быть рядом с Мариной и Алиной Аня старается соответствовать их поступкам: на уроках громко разговаривает, ходит по классу, демонстративно смеется, иногда оскорбляет других учениц в классе. Аня в учебе не успешна. Такое поведение внешне вызывает поддержку у девочек-лидеров: с Аней разговаривают, приглашают на прогулку и совместный досуг. Однако в сторону Ани от Алины и Марины часто слышны нецензурная брань, унизительные оскорбления. Поведение Ани открыто обсуждается в социальных сетях, инициаторами обсуждения является одна из девочек-лидеров.

Поведение Ани характеризуется слишком большой зависимостью от мнения группы, малой инициативностью, некритичностью. Из страха быть отвергнутой и не принятой Ане приходится терпеть унижения и оскорбления, при этом у нее есть иллюзия принадлежности к подростковой группе. Такое поведение называется конформистским.

Пример фанатического поведения. Встревоженные поведением сына, за консультацией обратились оба родителя. Артуру пятнадцать лет. Он объявил родителям, что хочет побрить голову, потому что уже прошел посвящение в скинхеды. Любые способы родительского переубеждения встречали агрессию со стороны подростка или отказ разговаривать. В разговоре выяснилось, что подросток испытывает трудности адаптации к новому классному коллективу, в который он попал в десятом классе. Ранее он занимал лидирующее положение, на момент обращения у него были конфликтные отношения с несколькими одноклассниками. Более подробное обсуждение личной

истории показало, что у подростка были конфликтные отношения и с отцом, потому что в его воспитательных воздействиях преобладали силовые методы и жестокое обращение. Обсуждение эмоционального состояния подростка, детальное проектирование будущего и поддержка матери помогли Артуру осознать истинные причины его желания обратиться к скинхедам и принять другое решение. Некритичность мышления, приверженность учению, нетерпимость к возражениям и переубеждениям, неудовлетворенность реальной ситуацией приводит к «бегству» к какой-либо идее или кумиру.

Пример аутистического поведения. По поводу поведения Елены, четырнадцатилетней девочки-подростка, обратилась педагог школы. Классный руководитель увидела на предплечье мелкие порезы. С родителями девочка общается мало, с отцом контакт практически отсутствует. Дома частые конфликты между родителями, порезы связаны с очередным домашним скандалом. В классе у нее друзей нет. По словам девочки, необходимости в постоянном друге она не испытывает. Есть сверстники в социальных сетях, с которыми она может обсуждать свое увлечение. Раньше в классе некоторые сверстники к ней относились агрессивно, высказывали в ее адрес грубости и насмешки, другие – игнорировали. На момент обращения «ее скорее перестали замечать». С раннего детства девочка много читала и рисовала, по мере взросления ей стала интересна японская анимация со специфической графикой и кругом рассматриваемых тем – аниме. Елена односложно отвечает на вопросы о себе, еще меньше говорит об окружающей действительности, однако о героях и сюжетах аниме может говорить бесконечно много и интересно. В рисунках Елены тоже преобладают персонажи японского аниме. Для Елены характерна отгороженность от социальных контактов, погруженность в мир фантазий. У нее нет потребности в дружбе, она довольно замкнута.

Недеструктивные варианты поведения обычно являются проблемой коммуникации подростка. Для поиска решения таких проблем необходимо разговорить своего ребенка, понять, что с ним происходит. Иногда родители не уделяют должного

внимания этим состояниям своего ребенка, не видя большой проблемы. Опасность такого поведения в том, что оно представляет собой почву для развития деструктивных девиаций. Как предупредить развитие деструктивных видов поведения, мы обсудим в этой главе.



Юридическая консультация

Мой сын, как говорят, «ботаник». Когда в очередной раз на улице к нему стали приставать старшеклассники (сыну пятнадцать, им – по семнадцать лет), чтобы он дал им денег, сын сначала попросил не лезть, а когда они стали его толкать, воспользовался газовым баллончиком. Сейчас компания грозит расправой. За сына страшно. Можем ли мы с мужем как-то защитить его?

Необходимо написать заявление в полицию. Уголовный кодекс РФ содержит такие составы преступлений, как вымогательство, истязание и пр.

Деструктивные варианты поведения резко противоречат социальным нормам, нарушают целостность здоровья, личности, социальных связей, процесс жизнедеятельности ребенка. Более подробно в этой главе мы обсудим аддиктивное (зависимое), делинквентное (противоправное) и суицидальное поведение подростка.

Аддиктивное, или *зависимое*, поведение выражается в стремлении к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния через употребление чего-либо (алкоголь, табак, наркотики, медикаменты) или посредством фиксации внимания на определенных видах деятельности (например, компьютерные игры, социальные интернет-сети). Ребенок с таким поведением бежит от обыденности, одиночества, эмоциональных и межличностных проблем, снимает напряжение или переживает интенсивные эмоции.

Подросток с *делинквентным*, или *противоправным*, поведением совершает действия, противоречащие этике и

морали, игнорирует законы, правила и права других людей. При противоправном поведении подростки с агрессивным поведением могут находиться в плохих отношениях с другими детьми и членами своей семьи, демонстрировать негативизм, агрессию, жестокость, а подростки с неагрессивным поведением приспосабливаются к антиобщественным группам сверстников или взрослых.

Суицидальное поведение – это проявление активности подростка, направленной на лишение себя жизни: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Эмоциональная сфера подростка нестабильна, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Чаще смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

На прием к психологу обратилась мама с сыном пятнадцати лет. Мать жалуется, что сын ее не слушает, ведет себя агрессивно по отношению к ней, к ее мужу. Когда она приходит к нему в комнату, подросток в лучшем случае отворачивается и молчит, в других ситуациях – кричит и прогоняет ее. Порой гнев его бывает столь силен, что сын может сломать какую-нибудь вещь в доме. Школу прогуливает, ссорится с учителями, по нескольким предметам не аттестован, а впереди – экзамены…

У подростка есть одна страсть – скейтборд. Он дни и ночи отрабатывает опасные для жизни трюки. Скейтборд уже два года он называет смыслом жизни, а друзей-скейтбордистов – своей семьей. Их он готов защищать, поддерживать, быть вместе постоянно. Подросток живет только тогда, когда может кататься на скейте, а зимой, когда кругом снег, жизнь его замирает, скрасить его «серое существование» могут только компьютерные игры. За компьютером он может сидеть долго, часто всю ночь. Все, что он хочет делать в жизни, – кататься на скейтборде, спасать друзей (если вдруг им будет грозить какая-то опасность) и виртуальный мир от возможных вторжений. Для матери скейтборд, с одной стороны, зло,

с другой – способ хоть как-то воздействовать на ребенка. Она вытаскивает его из скейт-парка, когда он пропадает на ночь, а потом обращается с требованиями исполнения чего-либо взамен на приобретение какой-то детали для скейтборда. Юноша в катании на скейте достиг хороших результатов, он совершает головокружительные опасные трюки, им восхищаются друзья. У подростка прекрасно развита речь, он отлично владеет английским языком, ему легко дается учеба, когда появляется желание что-то делать. Хотя юноша занимается спортом, у него уже есть неоднократный опыт общения с полицией, он хорошо знаком с употреблением психоактивных веществ.

С детства он был активным, любознательным, словоохотливым ребенком, усидеть на месте долго не мог. Когда немного подрос, то увидел жестокость отца по отношению к матери и трудный развод родителей. После развода мальчик уже не слышал об отце ничего хорошего, их контакт был прерван. Иногда в воспитательных целях мать шлепала маленького мальчика, потому что «не было уже сил справляться с его поведением». Начальную школу подросток вспоминает «как самый страшный сон», потому что учительница била его по пальцам линейкой, так как был он иногда непослушным, это нарушало строгую дисциплину в классе, мешало педагогу вести урок. В тринадцать лет семья переехала в другой город, и видеться с близкими друзьями подростку стало невозможно. Мальчик вдруг стал часто болеть, поэтому много пропустил в школе, не все стало получаться в учебе, поэтому желания учиться стало значительно меньше.

Попробуем проанализировать, что же привело подростка к такому развитию событий. Ребенок пережил утрату отца, друзей, психологическое и физическое насилие и нуждался в теплом эмоционально поддерживающем отношении близких. Мама в меру своих сил заботилась о сыне, обеспечивала его материально, но эмоциональной близости с ребенком не было. Все разговоры, так необходимые ребенку до подросткового возраста, заканчивались обсуждением оценок и успехов в школе. Подросток усвоил такое поведение, при котором говорить о своих трудностях и переживаниях не принято. К подростковому возрасту воспитательные воздействия мамы стали больше походить на устыжение, критику, «чтение морали» и жесткий контроль.

Ребенку важно было чувствовать себя защищенным в кругу семьи – такой, где есть ощущение единения и близости. Однако разобщенность, систематически повторяющиеся ссоры родителей лишь разрушали базовую потребность в безопасности и сформировали глубокое чувство одиночества и желание найти «свою настоящую семью». Пример отца показал, что «настоящий» мужчина должен быть агрессивен и жесток. Мальчику был необходим положительный пример мужского поведения, на который было бы возможно ориентироваться в будущем. И хотя подросток относился к отцу негативно, бессознательно он повторил его стиль поведения.

Все, чего не хватало подростку, удалось компенсировать в кругу сверстников-скейтбордистов. Они демонстрировали отчаянную смелость во время головокружительных трюков, могли проявить немалую агрессивность, если это было необходимо. Новые друзья говорили с подростком на одном языке, понимали с полуслова и были как одна большая семья. Среди них он стал проявлять свои успехи, которые достойно оценивались окружением.

Эта история – пример закрепившегося девиантного поведения. К сожалению, время его предупреждения упущено. Скорректировать такое поведение подростка представляется очень сложным и длительным процессом с неясным прогнозом на будущее, потому что, как и многим девиантным подросткам, юноше очень нравится его образ жизни. Возможно, теперь ситуацию подростка можно решать только системно, с подключением команды специалистов: психолога, врачей и педагогов.

В связи с этим вспоминается одна известная притча: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. “Разве тебе безразлична судьба детей?” – спросили спасатели. Третий путник им ответил: “Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить”».

Чтобы уберечь своих детей от падения в реку, попробуем разобраться более детально, как предупредить развитие отклоняющегося поведения у подростка.

Предупреждение развития аддиктивного (зависимого)

поведения

Одним из самых распространенных поведенческих отклонений подросткового возраста является употребление алкоголя, курение табака, пробование наркотических средств – такие вещества называются у специалистов *психоактивными*. Возможно, читатель скажет, что многие пробуют алкоголь и табак именно в подростковом возрасте. Да. Так раньше было, и никто не задумывался, а должно ли быть по-другому…

Именно подростковый возраст – период, когда употребление психоактивных веществ воспринимается ребенком как один из символов взрослой жизни, и если он попробовал, то как будто получил пропуск во взрослость. Это взрослому человеку понятно, что показателем взрослости является чувство ответственности за свои слова, поступки, жизнь в целом. Подросток же прогнозирует последствия действий не всегда; критическое мышление у него развито слабо, поэтому он легко поддается предложениям сверстников; испытывающий большие умственные нагрузки подросток, как правило, слабо владеет способами справляться со стрессом. Кроме этого, на него влияют стереотипы окружающего социума, в котором, например, алкоголь воспринимается как «антистрессовое лекарство», «способ поддержать компанию», «быстрый способ улучшить настроение» и т. д. Для подростка употребление всех психоактивных веществ должно быть под запретом.



Секреты психологии

Душевное беспокойство и физический дискомфорт, характерные для этого возраста, налет ритуальности и магии, который сопутствует употреблению наркотиков, социальное давление разных подростковых групп, поиски самоидентификации – таковы факторы, способствующие тому, что подросток начинает пробовать действие наркотиков.

Франсуаза Дольто

В течение последних лет усилия законодателей, специалистов, работающих в области профилактики зависимостей, родителей привели к снижению темпов вовлечения подростков в эксперименты с алкоголем, табаком, наркотиками, однако актуальность проблемы при этом не снизилась. Выборочное тестирование учащихся школ большого города показывает, что около 5 процентов подростков четырнадцати лет экспериментируют с употреблением марихуаны; около 14 процентов учащихся 7-х и 9-х классов употребляют алкоголь с частотой 1–2 раза в месяц, что для подростков составляет высокий риск развития зависимости; от 14 до 18 процентов опрошенных семиклассников имеют знакомых, употребляющих наркотические вещества, а значит, находятся в зоне риска. По мере взросления количество подростков, вовлеченных в употребление психоактивных веществ, увеличивается.

К сожалению, многие родители верят в миф о том, что «с моим ребенком этого не случится», поэтому часто просто отмахиваются от этой темы. Скорее всего, за таким отношением родителей стоит собственный страх за своего ребенка, потому что в зоне риска находится каждый подросток только потому, что переживает сложный возраст. Ниже мы предлагаем ответить на вопросы теста, который поможет вам приблизительно понять, подвержен ли ваш ребенок риску пристраститься к алкоголю или наркотикам.

Тест для родителей

1. Может ли ваш ребенок купить себе алкогольные напитки (пиво, коктейли и др.)?
2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?
3. Считают ли взрослые, близкие вашему ребенку, что пить, курить, принимать лекарства в больших количествах – вполне нормально?
4. Есть ли недалеко от вашего дома или школы торговые заведения, продающие алкогольные напитки?
5. Живете ли вы в крайне тяжелых материальных условиях (постоянные долги, недоедание) или, напротив, ваши материальные условия далеко отстоят от возможностей окружающих (в этом случае тоже отвечайте «да»)?

6. Ваш брак – в состоянии затяжного и серьезного конфликта (постоянные ссоры, дни молчания, отсутствие согласия в решении важных вопросов)? Может быть, существует конфликт между другими взрослыми, воспитывающими ребенка?

7. Ваш ребенок проводит с вами время неохотно (мало разговаривает, избегает контактов, замыкается в себе)?

8. Часто ли ваш ребенок бывал агрессивен в раннем детстве (до десяти лет)?

9. У вашего ребенка постоянные неудачи в школе?

10. Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли закон, хулиганят ли они?

11. Есть ли в семье родственники, зависимые от алкоголя?

12. Вы замечаете у своего ребенка пренебрежение по отношению к своему будущему (обучение, профессия)?

13. Пьет ли кто-либо в семье (употребляет наркотики) хотя бы время от времени?

14. Даете ли вы детям полную свободу поведения в отношении алкоголя и наркотиков?

15. В раннем детстве вашего ребенка не принимали в свою компанию ровесники?

16. Друзья и ровесники вашего ребенка курят, выпивают, пробуют наркотики?

17. Ваш ребенок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?

18. Случалось ли вам замечать, что ваш ребенок положительно отзывается о курении, алкоголе или что он ждет удовольствий от употребления алкоголя, наркотиков?

19. Был ли у вашего ребенка ранний (до четырнадцати-пятнадцати лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?

20. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

Все положительные ответы соответствуют одному баллу.

От 1 до 6 баллов. Средняя степень риска. Ей подвержено большинство (90 процентов) молодых людей. Тут все определяет ситуация в обществе (например, количество торговых алкогольных точек и цены в них). В целях снижения риска вы можете

поддерживать профилактическую деятельность в школе, укреплять эмоциональную связь с собственным ребенком.

От 7 до 13 баллов. Повышенная степень риска. В зависимости от местного круга общения и типа школы так рискуют от одной до двух третей учеников. Что можно сделать? Может быть, изменить поведение взрослых, отношения в семье, усилить воспитательное воздействие.

От 14 до 17 баллов. Степень риска очень высокая. В эту группу входят от 10 до 15 процентов учеников средних школ, обычно у них уже есть опыт употребления алкоголя и нанесения вреда своему здоровью. Тут от вас требуется серьезное участие в судьбе ребенка. Действовать надо всем миром – вместе со школьными учителями, с другими родителями.

Выше 17 баллов. Крайне высокая степень риска. Нужна помощь специалиста.

Внимание! Даже если количество «да» очень большое, не впадайте в панику: обратитесь за помощью к специалистам. Совместно с ними проанализируйте ситуацию и сначала попытайтесь понять собственные ошибки и поработать над ними, а затем принимайте меры, имеющие отношение к подростку.

Напомним, что, по Ц. П. Короленко, *аддиктивное поведение* – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций до того, как от них сформировалась зависимость. Для подростков термин «аддиктивное поведение» представляется наиболее адекватным, поскольку указывает не на развитие болезни, а на отклонение в поведении.

Подростковый возраст в значительной степени определяется характерными для этого периода жизни *реакциями*, которые могут оказаться факторами как способствующими злоупотреблению психоактивными веществами, так и препятствующими развитию аддиктивного поведения.

Реакция эмансипации проявляется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля, руководства, покровительства со стороны взрослых. Все, что уважается и ценится взрослыми, подростками

отвергается. Проявление такой реакции может способствовать обращению к употреблению психоактивных веществ.

Реакция увлечения, в отличие от реакции эмансипации, может препятствовать аддиктивному поведению. Более того, появление стойких интересов и увлечений способствует резкому сокращению спиртных напитков в старшем подростковом и юношеском возрасте. Особенно противодействующим фактором являются интеллектуально-эстетические хобби (увлечение литературой, историей и т. д.), а также телесно-мануальные хобби (стремление развивать силу, ловкость, достигать высоких спортивных результатов). Единственным исключением является информационно-коммуникативное хобби – бездумное общение со сверстниками, поглощение малозначимой и не требующей никакой интеллектуальной переработки информации и обмен ею. Такое поведение легко сочетается с злоупотреблением алкоголем, табаком, наркотиками. Однако побудительным мотивом является не жажда информации, а влияние асоциальных компаний, где этой информацией обмениваются.



Азбука для подростков, пап и мам

Каковы причины возникновения зависимостей?

Причина одна – ощущение интеллектуальной, физической, эмоциональной несостоятельности нелюбимого ребенка. Есть более конкретные проявления этой причины:

- желание повысить самооценку, возвыситься в чем угодно за счет кого угодно;
- создать видимость взрослости, не будучи взрослым на самом деле;
- изобразить кого-то, у кого высокий статус, положение в обществе;
- облегчить общение;
- уменьшить беспокойство;
- разогнать скуку;

• стать таким же, как хоть кто-нибудь, и т. п.

Реакция имитации – стремление подростков копировать поведение, манеру общаться и одеваться, вкусы, пристрастия людей, к которым они испытывают положительные чувства: от уважения до слепого почитания и обожания кумира (музыканты, известные личности, кино-актеры, лидеры подростковой среды). Реакция имитации может как способствовать, так и препятствовать нарушению поведения в зависимости от направленности личности кумира.

Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением, в определенной мере могут влиять на выбор психоактивного вещества и даже способствовать наркотизации. Некоторые из летучих ароматических соединений (ингалянтов) способствуют визуализации представлений, в том числе сексуального содержания (у младших подростков). Некоторые препараты способствуют сильному сексуальному допингу и могут использоваться подростками, ведущими половую жизнь. Алкоголь, наркотики устраняют социальные и психологические «тормоза», способствуют раскрепощению, создают иллюзию более острых и привлекательных сексуальных ощущений.

Реакция группирования со сверстниками является ведущим социопсихологическим феноменом, способствующим наркотизации. Группа сверстников для подростка служит каналом информации, формой межличностных отношений, новым видом эмоциональных контактов, невозможных в семье. В социальной психологии подростковые группы разделяют на просоциальные (то есть следующие по пути, на который их наставляет общество), асоциальные (то есть пренебрегающие господствующими в обществе идеалами, нормами поведения и образом жизни) и антисоциальные (то есть активно бунтующие против идеалов, правил, законов). Однако такое распределение само по себе не определяет связь с употреблением психоактивных веществ.



На приеме у психолога

Сын украл деньги

Ситуация. Моему сыну десять лет, в последнее время ребенок начал курить, врать, а недавно украл у родственника двадцать пять тысяч рублей. Причем сознался только после многочисленных разговоров. Когда я спросила, куда он дел деньги, то он ответил, что прогулял их с мальчиком, его другом, но новых вещей у него не появилось.

Я не знаю, с чего начать, как дальше с ним себя вести. Муж с ним просто не разговаривает, родственники тоже. Подскажите, что делать.

Комментарий. Ситуация у вас сложная. Родители по-разному ведут себя в подобных обстоятельствах. Конечно, от обиды можно не разговаривать с ребенком в надежде, что он поймет, как отцу и родственникам обидно и стыдно.

И все же меры принимать обязательно надо. Выяснить, с кем дружит последнее время, денег не давать, контролировать уход в школу, возвращение. Поговорить в школе с классным руководителем: заметила ли она со своей стороны что-то? Собрать информацию как можно полнее.

Обратите внимание на распорядок дня: какие обязанности у сына по дому, как он справляется с уроками. Можно записать его на дополнительные занятия и тренировки. Ваша позиция должна быть прочной, контролирующей и строгой. И так долгое время.

В просоциальной группе, объединившейся в силу интересов и занятий каким-либо спортом, может распространиться употребление не только допингов, но и наркотиков. Другое разделение – группы, жестко регламентированные (с постоянным составом, безраздельной властью вожака, «своей» территорией, иерархией). Жестко регламентированной может быть и антисоциальная группа, относящаяся с ненавистью к наркоманам; с другой стороны, может быть группа наркоманов, в которой господствуют суровые неписаные правила. Свободная группа характеризуется непостоянством состава, нечетким распределением ролей, отсутствием постоянного лидера (территориальные (дворовые) компании, сборища у дискотек и т. д.). В этих группах употребление того или иного психоактивного вещества зависит от множества факторов: один подросток может «занести» какое-либо вещество и «заразить» его

употреблением многих членов компании. Территориальные группы, возможно, являются главным источником употребления не только алкоголя, но и наркотических веществ. Наркоманические группы обычно состоят из наркоманов, то есть из тех, у кого уже сформировалась зависимость от наркотика. Но члены такой группы стараются привлечь и удержать новичков. Их соблазняют и поначалу могут бесплатно снабжать наркотиками, с тем чтобы предъявить «счет», когда у тех разовьется зависимость.

В динамике отношение подростков к употреблению психоактивных веществ выглядит следующим образом:

Десять – двенадцать лет. Впервые пробуют курить, вдыхать ингалянты. Интересует все, что связано с алкоголем и наркотиками – их действие, способ употребления. О последствиях употребления если и слышали, то всерьез не воспринимают. Сами наркотики не употребляли (возможна токсикомания), с теми, кто их употребляет, из этой возрастной группы знакомы единицы.

Тринадцать-четырнадцать лет. Основной интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков: марихуана за наркотик не признается. О существовании глобальной проблемы задумываются лишь некоторые, пробовали наркотик также немногие – из любопытства, но многие знакомы с потребителями. О наркотиках знают много – из опыта знакомых или по рассказам. Многие сведения недостоверны. Если курят, то скрывают. Начинается употребление алкоголя. Опасность употребления психоактивных веществ сильно недооценивается. Говорят о проблеме только между собой. Плохо осведомлены об административной и уголовной ответственности за употребление, хранение, распространение психоактивных веществ.

Четырнадцать – шестнадцать лет. К шестнадцати годам, как правило, большинство подростков знают вкус алкоголя разного уровня крепости, курят чаще открыто. Об опасности употребления алкоголя и наркотиков хорошо информированы. Могут легко рассказать о последствиях. Употребление алкоголя уже не является чем-то запретным. По отношению к наркотикам формируются три группы:

1. Употребляющие и сочувствующие – интересуют вопросы, связанные со снижением риска при употреблении без наличия зависимости. Употребление наркотиков считается признаком независимости. Среди членов этой группы много лидеров.

2. Радикальные противники – «сам никогда не буду и не дам погибнуть другу». Многие из членов этой группы употребление наркотиков считают признаком слабости и неполноценности.

3. Не определившие своего отношения к наркотикам. Значительная их часть может начать употребление под влиянием

сверстников.



Юридическая консультация

Мой сын по просьбе одного из членов дворовой банды передавал несколько раз своему однокласснику пакет. Выяснилось, что там была «дурь». Сын не знал, что внутри, делал это «чтобы не было проблем», то есть, думаю, из страха перед компанией. Может ли последовать наказание?

Уголовная ответственность за передачу наркотиков наступает только в том случае, если передающее лицо знало, что именно оно передает. Однако важно помнить, что факт незнания должен быть доказан.

Шестнадцать – восемнадцать лет. Употребляют алкоголь периодически. Курильщики пытаются бросить. Группы сохраняются, но число неопределившихся значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках: они детализируются и становятся более объективными. В группе употребляющих и сочувствующих пожинают первые плоды, в связи с этим большой интерес вызывают криминальные последствия употребления и скорость развития процессов, влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие. Среди радикальных противников растет число людей, осознающих необходимость активных действий, направленных на изменение ситуации.

Причины употребления психоактивных веществ

Причин первых проб подростком психоактивных веществ несколько: во-первых, любопытство и интерес к запретному; во-вторых, употребление алкоголя представляется им символом самостоятельности, мужества, средством самоутверждения, что позволяет почувствовать себя взрослым; в-третьих, подросток, испытывая желание быть признанным группой сверстников,

принимает установки и правила группы, где употребление, например, алкоголя может быть в порядке вещей. В такой компании пьющие подростки имеют реальные возможности для самоутверждения.

К счастью, хотя многие подростки пробуют алкоголь, приобщаются к нему далеко не все. Вовлечению в употребление психоактивных веществ (ПАВ) могут способствовать индивидуально-личностные и социальные факторы риска. Подростки с неустойчивой самооценкой, нарушением саморегуляции и слабым самоконтролем, недостатком самоуважения и недостаточной способностью к саморефлексии и заботе о себе, с низким уровнем навыков совладания со стрессом, навыков решения проблем, трудностями в коммуникации компенсируют употреблением ПАВ личностные дефициты. В семьях, где потребление алкоголя не считается злом, приобщение детей к спиртному не вызывает беспокойства. Установлено, что дети из таких семей впоследствии прибегают к выпивке в девять раз чаще по сравнению со сверстниками. Даже если сыновья алкоголиков воспитываются в семьях с трезвыми традициями, они в четыре раза чаще идут по стопам своих отцов.



Секреты психологии

Погружение в групповое курение «травки» вызвано параличом семейных отношений, в свою очередь вызванных чересчур патерналистским воспитанием, какое получают обычно единственные дети в семье. Все больше и больше молодежи задерживаются в родительском доме, где юноше все тошно, где он лишается инициативности и желаний…

Франсуаза Дольто

Конфликтные отношения в семье и неконструктивные стили воспитания могут способствовать обращению подростка к употреблению алкоголя, наркотиков или иных веществ. Особенно имеют влияние такие стили воспитания, как гиперопекающий

(сверхзаботливый), авторитарный, противоречивый (попустительский, безразличный).

У гиперопекающих родителей, стремящихся оградить свое чадо от неизбежных забот и трудностей, растет зависимый, неподготовленный к жизни подросток. Родители стремятся выполнить за ребенка большинство задач, контролируют, игнорируют его взросление, мало содействуют развитию самостоятельности и ответственности. Родители осуществляют выбор друзей, решают его проблемы в школе, утрясают конфликты с друзьями и учителями и т. д. Потребление спиртного является наиболее простым и доступным, хотя и иллюзорным способом разрешения проблем.

При авторитарном стиле родитель играет роль непререкаемого авторитета, требует беспрекословного подчинения, при этом добивается уважения к себе и часто отказывает в этом ребенку, постоянно подчеркивает свое право, ущемляя права ребенка. В таких семьях с ребенком разговаривают стереотипными фразами: «ты должен», «ты обязан», «слушай, что я говорю»… Такие родители не очень справедливы, поскольку обычно призывают детей не обижать и не огорчать друг друга, а сами шлепают или бьют их за то, что они не сказали «пожалуйста», получили плохую оценку или не выполнили поручения. Ребенка часто стыдят, унижают оскорбительными словами типа «лентяй», «идиот», «безмозглый», «тупица», а успехи ребенка воспринимают как должное. Дети, воспитанные в таких семьях, изначально имеют ущербную самооценку.

В семьях с противоречивым (все допускающим, безразличным) стилем воспитания отсутствует система правил, родители заняты решением своих жизненных ситуаций и считают, что ребенок может справиться со всеми своими проблемами самостоятельно. Порой родители откупаются от ребенка подарками или сладостями. Приоритетными становятся материальные ценности. Жизнь строится по принципу главенства желания, предполагающего отсутствие контроля и обязательств. Это приводит к безнадзорности, склонности к попаданию в дурные компании и скверные истории. Это, пожалуй, самый рискованный подход к воспитанию своего ребенка.



Какие бывают типы зависимостей?

Все зависимости после первых опытов закрепляются и становятся наркоманией только потому, что у наркомана есть потребность, а потом и необходимость изменять свое сознание. Неизмененное, ясное сознание причиняет им боль, они видят реальную жизнь, где они плохие и нелюбимые. Меняют сознание через химию (алкоголь, наркотики, лекарства, другие вещества), через психические опыты (колдовство, спиритизм, НЛП, экстрасенсорики и пр.), с помощью технических средств (компьютер, приставки, игры, интернет-общение и др.), религиозный опыт (участие в сектах). Наркотическим, изменяющим сознание может быть общение со сверстниками: многочасовые беспредметные разговоры сжигают интеллектуальную энергию, мозг перестает функционировать в здоровом режиме. А если к этому «ниочемному» общению добавить курение сигарет, а иногда и не только, то думать уже нечем.

Классификация условна, но она отражает общую картину перехода из реальности в виртуальный мир, где человеческие задачи точно не решаются.

Как дебют, так и повторные пробы алкоголя, наркотических веществ могут дать подростку иллюзию удовлетворения какой-либо актуальной потребности: например, потребности в принятии сверстниками, в снятии психоэмоционального напряжения, в получении удовольствия или в укреплении уверенности в себе и т. д. Ощутив такую связь однажды, подросток «снова и снова попадает на этот крючок», закрепляя поведенческую установку. Д. Н. Исаев описывает несколько моделей воздействия психоактивных веществ на подростка:

• *Успокаивающая модель.* Употребление психоактивных веществ направлено на снятие напряжения, на то, чтобы расслабиться, успокоиться, забыться, уйти от неприглядной или опасной действительности, от неразрешимых жизненных проблем, иногда для изменения неприятного эмоционального состояния: тревоги, депрессии, апатии.

• *Коммуникативная модель.* Прием алкоголя обычно облегчает общение со сверстниками своего и противоположного пола. Преодолевается чувство замкнутости, стеснительности,

появляется иллюзия уверенности в своих возможностях.

• *Активизирующая модель.* Будучи неуверенными в своих силах и возможностях, имея пониженную самооценку, подростки пытаются достичь прямо противоположного – уверенности, бесстрашия, раскованности. После употребления алкоголя, наркотических веществ на начальной стадии появляется чувство бодрости, подъема жизненных сил, усиления активности.

• *Гедонистическая модель.* Недостаток приятных эмоций, чувства радости становится причиной использования психоактивных веществ для получения удовольствий, приятных ощущений, психического и физического комфорта.

• *Конформная модель.* Стремление подростков подражать, не отставать от сверстников, быть принятыми группой может привести к потреблению алкоголя, курительных смесей, наркотиков с этой целью. Развитие зависимости в соответствии с этой моделью связано со стремлением подражать лидерам, некритически принимать все, что касается коллектива, которому принадлежит подросток.

• *Манипулятивная модель.* Возможно использование психоактивных веществ для манипулирования другими, для их эксплуатации, для изменения ситуации в собственную пользу, для достижения тех или иных преимуществ. Демонстративные подростки, желая привлечь к себе внимание своей необычностью, способностью добиться лидирующего положения, охотно пользуются наркотиками и алкоголем.

• *Компенсаторная модель.* Эта модель поведения определяется необходимостью компенсировать какую-то неполноценность личности, дисгармонию характера.

Особенность алкоголизации несовершеннолетних состоит в том, что у них отсутствует этап умеренного употребления. Любая принятая доза алкоголя является для подростка чрезмерной, поэтому сам факт ее приема является злоупотреблением.

Этапы становления аддиктивного поведения

Выделяют три этапа становления аддиктивного поведения (по А. В. Гоголевой):

I этап. Первые пробы совершаются обычно под чьим-либо влиянием или в компании. Немалую роль здесь играют любопытство, подражание, групповой конформизм и мотивы группового самоутверждения. Глубинная мотивация восходит к присущей человеку потребности в изменении состояния сознания: вероятность того, что первые пробы перерастут в развернутый

процесс формирования аддиктивного поведения и перерастут в болезнь, тем выше, чем меньше возраст при первых пробах и чем меньше потребность в изменении сознания удовлетворяется социально одобряемыми способами. Выбор средства при этом зависит от этнокультурных особенностей, особенностей субкультуры, опыта группы и доступности средства. По разным причинам (удовлетворение любопытства, страх наказания, опасения и переживания, разрыв с компанией и др.) первые пробы чаще всего не имеют продолжения, исключение составляет табакокурение и культурно санкционированная алкоголизация. Подростка влечет не вкус спиртного, а действие – состояние опьянения. Поначалу степень опьянения у 90 процентов подростков легкая, с ощущением прилива сил, возникновением чувства довольства, комфорта, повышением настроения, но очень скоро это приобретает иные формы.

II этап. Поисковое аддиктивное поведение, или этап экспериментирования с различными видами ПАВ: алкоголем, медикаментами, наркотиками, бытовыми и промышленными химикатами. Для одних это знак принадлежности к группе, для других – сам факт изменения состояния сознания, для третьих – качество вызываемых эффектов. Как правило, этот этап разворачивается в компании и оформляется по алкогольному типу – для выражения отношения к группе. По мере прохождения этого этапа формируется индивидуальное предпочтение одного из средств или предпочитаемый их спектр. Чаще всего это происходит в возрасте тринадцати – пятнадцати лет. Индивидуальной психической зависимости еще нет, но может формироваться групповая психическая зависимость, «автоматически» запускаемая сбором группы.

Особенностью аддиктивного поведения является то, что оно, по существу, не является заболеванием. Медикаментозное лечение в этих случаях может быть направлено на детоксикацию, если в этом есть необходимость, а психотерапевтические приемы используются с целью психопрофилактики. Главным же при аддиктивном поведении являются не медицинские, а воспитательные меры.

III этап. Переход аддиктивного поведения в болезнь. Главной особенностью протекания химической зависимости у подростков будет прежде всего злокачественность, быстрое прогрессирование заболевания, наступление второй стадии с мощной физической и психической зависимостью и абстинентным синдромом. У детей и подростков алкоголизм развивается очень быстро. Если у взрослого человека переход от простого пьянства к алкоголизму в зависимости от интенсивности

занимает от 5 до 20 лет, то формирование хронического алкоголизма у подростка происходит за 1–3 года, иногда минуя этап регулярного потребления.

Во время групповой консультации один из родителей проговорил, что «впервые дать рюмку ребенку должны родители». Остальные присутствующие родители отрицательно отнеслись к такой точке зрения. Как же поступить родителю, когда подросток просит попробовать алкоголь?

Однозначного ответа на такой вопрос нет. С одной стороны, мама или папа как самые близкие люди, наливая вино ребенку, бессознательно поощряют его употребление. С другой стороны, выпив в компании сверстников, подросток может оказаться в опасной ситуации. Каждый взрослый решает сам, как поступить в такой ситуации. И если родитель дает пробовать подростку алкоголь, он должен высказать свое отношение к тому, что делает. Например, такими словами: «Тем, что я даю тебе пробовать, я защищаю тебя от возможных опасных ситуаций в среде сверстников, но я против повторения подобных действий до достижения твоего совершеннолетия».

Способы защиты подростка от употребления психоактивных веществ

Как и причины употребления психоактивных веществ, факторы защиты должны включать несколько уровней: информационный, личностный, семейный, социальное окружение подростка. Обсудим их подробнее.

1. *Правдивая информация о губительных последствиях психоактивных веществ.* Дети нуждаются в честной информации о средствах, вызывающих зависимость, об их действии на тело и психику подростка, о последствиях их употребления. Надо понимать, что молодых людей плохо убеждают слова о далеком будущем, например об ухудшении состояния здоровья или о ранней смерти. Информация, имеющая актуальное значение, будет иметь большее воздействие. Запугивание последствиями может, наоборот, вызвать интерес. Очень важно удержаться от морализаторства, «чтения лекций» о вреде. В отборе информации необходимо пользоваться принципом «информация не должна вызывать любопытства». Поэтому полезным будет совместное

обсуждение с ребенком причин, подталкивающих человека к пробованию наркотических средств, алкоголя, последствий таких действий. Например, если нельзя избегать разговоров о том удовольствии, которое получает человек, употребляющий алкоголь, наркотики, то должна быть показана и цена за это удовольствие. Важно проговорить, что удовольствие человек получает и от чего-то другого: от общения, дружбы, работы, спорта и т. д.

2. *Устойчивые защитные качества личности*. Адекватная самооценка, навыки справляться со стрессом и развитый самоконтроль, навыки самоанализа, навыки решения проблем, умение выстраивать контакты со сверстниками, навыки отказа и критическое мышление позволят вовремя проанализировать предложение и отказаться.

3. *Психологическая грамотность и навыки, позволяющие конструктивно и своевременно разрешать проблемы и конфликты.* Если проблемы и конфликты, которые вполне естественно возникают в жизни каждого человека, не будут вовремя разрешаться, то неблагополучное психологическое состояние может накапливаться, приводя к серьезному психоэмоциональному напряжению. В таком случае желание разрядки может привести к употреблению наркотических веществ. Способность вовремя увидеть свои трудности, осознавать свое эмоциональное состояние и находить конструктивный выход неприятным чувствам позволит не обратиться к употреблению психоактивных веществ с целью «снятия напряжения».

4. *Здоровые взаимоотношения в семье.* Доверие, принятие, поддержка – это то, что дает каждому члену семьи опору и возможность устоять в сложных жизненных ситуациях. Эмоционально теплое общение с ребенком дает ему возможность ощутить поддержку, когда это необходимо. Для этого родителям нужно осознавать и проговаривать свои чувства, интересоваться у ребенка, что он чувствует в разных ситуациях. Важно чаще говорить ребенку, что его любят, не заменять слова и ласку на подарки. С подростком важно заключить договор, включающий определенные правила. Условиям договора необходимо четко следовать, время от времени его пересматривать и обсуждать со своим ребенком. Умение родителей конструктивно разрешать конфликты, без которых не бывает семейной жизни, позволит ребенку самостоятельно решать конфликты со сверстниками безопасным способом.



Юридическая консультация

Моему сыну пятнадцать, он вчера сказал, что поддался влиянию старших ребят и попробовал наркотик. Можем ли мы подать в суд на «товарищей»? Им еще нет восемнадцати.

Обязательно нужно обращаться в полицию. Уголовная ответственность за склонение к потреблению наркотических средств наступает с 16 лет (ст. 230 Уголовного кодекса РФ). Также Уголовным кодексом РФ предусмотрена ответственность за приобретение, хранение, сбыт наркотических средств и ряд иных преступлений в этой сфере.

5. *Общие интересные занятия и увлечения членов семьи.* Влияния сверстников все равно не избежать, но если в дружной семье есть интересное общение и общие цели, ее ценности перевесят деструктивные ценности уличного окружения. Более того, мнение семьи влияет на выбор друзей не по принуждению, а как авторитетный «внутренний судья».

6. *Однозначное и четко выраженное отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю, табаку со стороны членов семьи.* Это мнение должно проявляться в каждом случае, когда заходит речь об употреблении психоактивных веществ и косвенно при обсуждении жизненных ситуаций, фильмов и т. д. Вряд ли помогут специальные нотации. Это мнение должно выражаться прямо по случаю и подразумеваться во всей линии поведения членов семьи. Родителям важно проанализировать свой образ жизни: каким здоровым привычкам они могут научить своего ребенка.

7. *Заинтересованная занятость подростка.* Спорт, хобби, общение по интересам и т. п. Если подросток занимается интересным делом, в этом чувствует себя успешным и достигает определенных результатов, он повышает самооценку и у него появляется уверенность в себе. Этот фактор делает ненужным прием наркотиков или алкоголя, чтобы компенсировать тревожность, неуверенность или уход от проблем. К тому же

заинтересованный, движущийся к определенным целям человек не страдает скукой и не защищается от нее опьянением.

8. *Внимание к окружению подростка.* Личное знакомство с друзьями, знание их условий жизни, интересов, событий – важное условие предупреждения употребления психоактивных веществ подростками. Конечно, это довольно сложно осуществить, не нарушая естественного стремления подростка к самостоятельности. Знание обстоятельств его личной жизни возможно только при условии взаимного доверия членов семьи. Высказывания в адрес приятелей, употребляющих наркотики, не должны быть унижающими их личность, но мнение об их действиях должно быть категоричным. Лучше всего, если друзья, употребляющие наркотики, будут под любым предлогом удалены из круга общения подростка: слишком велика вероятность «заражения» наркозависимостью. В доверительной беседе можно обсудить с ребенком возможность опасных предложений от сверстников, более старших людей и взрослых; договориться, что он не будет наказан за правду и предупредит родителей в случае серьезной опасности (либо учителей, полицию или других родителей). Надо понимать, что в возрасте тринадцати лет дети подвергаются давлению со стороны сверстников. Чаще всего дети не хотят пробовать алкоголь, наркотик, табак. Но опасаясь изгнания из группы, насмешек над собой, презрения приятелей, отношения к себе как к «трусу, слабаку, предателю», вынуждены соглашаться на опасные эксперименты. Можно в домашних условиях с подростком провести мини-тренинг тактики поведения в случаях, когда его принуждают сверстники, заставляют, угрожают, уговаривают сделать то, чего ваш ребенок делать не хочет. Необходимо научить ребенка, ЧТО и КАК говорить в ситуации предложения.

Как помочь ребенку отказаться от опасных предложений

Чтобы помочь своему подростку отказаться от употребления психоактивных веществ, попробуйте предпринять следующие действия.

1. Спросите ребенка, как бы он отказался, если бы ему предложили поучаствовать в выпивке, курении, пробовании наркотиков или в чем-то ином.

2. Помогите ребенку сформулировать фразы способов отказа от предложения. Пусть ребенок выберет те способы, которые ему нравятся. Предложите всем членам семьи проиграть эти способы. Можно устроить семейный «мозговой штурм» и придумать

множество способов поведения и отказа, а можно воспользоваться ***универсальным алгоритмом отказа***, состоящим из 5 шагов:

Шаг 1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.

Шаг 2. Попросить разъяснения, если что-то неясно. Например: «Что ты имеешь в виду?» Или перефразировать: «То есть ты хочешь, чтобы я…»

Шаг 3. Оставаться спокойным, сказать «нет».

Шаг 4. Объяснить, почему ты говоришь «нет». Данный шаг нужен в ситуации, когда человек находится «в равных весовых категориях», в разговоре один на один с человеком, который хорошо знаком. Если это малознакомый человек, или есть ощущение, что он пытается оказать давление, или если разговаривают несколько людей, объяснять причины отказа не следует.

Шаг 5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений. Бывает, что после отказа собеседник пытается манипулировать, вызывать чувство вины – в этом случае важно остаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы.

Ниже приводятся примеры способов отказа от предложения:

Провокативные предложения	Способ отказа	Фразы отказа
Не хочешь ли?	Категоричный отказ	«Нет! Спасибо».
Есть немного… Хочешь попробовать?	Объяснение причин отказа (причины могут быть только правдивые)	«Нет, спасибо, не употребляю». «Мои родители меня вычислят». «Мой тренер проверяет нас». «Я должен встретиться с педагогом после школы».
Хочешь? Попробуй!	Повторение фразы несколько раз («испорченная пластинка»)	«Нет, спасибо! Нет, спасибо!» И т. д.
Скучно, пойдем развлечемся.	Изменение темы разговора	«Я слышал, этот новый фильм такой смешной. Пойдем посмотрим».
Хочешь попробовать кое-что?	Избегание провоцирующей ситуации Избегание мест, где возможно употребление алкоголя, наркотиков	Скажи «Нет!» и уйди, пока еще это говорят.
Эй! Хочешь пиво?	Игнорирование предложения	Молчи и не обращай внимания
Давай! Ты что, не веришь другу?	Изменение инициативы	«Если бы ты был настоящим другом, то не просил бы меня делать то, что обернется неприятностями».

Предложите ребенку самому проиграть варианты несколько раз. Поддерживайте и воодушевляйте его во время «репетиции». Хвалите: «У тебя отлично получается. Я очень рад(а). Я уверен(а), что ты можешь отказаться». Опишите ему, что в его позе, выражении лица, интонациях делает его отказ особенно убедительным. Важно, чтобы выбранные способы были неагрессивными и не провоцировали агрессию сверстников. Например, фраза «Курят только дураки» вызовет агрессивную реакцию группы. Лучше употреблять такие фразы: «Многие курят, и им это нравится. Мне не нравится».

Обсудите, какими качествами должен обладать человек, чтобы убедительно и уверенно отказываться от таких

предложений. Например, уверенным, спокойным, серьезным… Что значит и как нужно вести себя, чтобы выглядеть уверенным, спокойным, серьезным? Например, быть спокойным – это значит стоять расслабленно, «не дергаясь». Каждое качество уточняйте до тех пор, пока ребенок не назовет то, что зависит от него самого, и то, что он реально может сделать сам. Потренируйте ребенка в уверенном, спокойном и аргументированном отказе. Навык уверенного отказа принесет ребенку безусловную пользу в ситуациях любого давления и принуждения и наверняка пригодится в его дальнейшей жизни.

Полезно спрашивать ребенка, что он знает о табаке, алкоголе и других веществах, опасных и вредных для людей. Можно узнать, есть ли у вашего ребенка и его приятелей так называемые мифы (искажения), в которые дети верят и могут ими руководствоваться в поведении. Поговорите с ребенком о них. Чтобы компетентно разговаривать с ребенком на эту тему, важно самому быть информированным и иметь свою позицию. Например, в разговоре об алкоголе можно использовать следующую информацию.

Миф	Что в реальности
Чашка крепкого черного кофе, глоток свежего воздуха или холодный душ помогут отрезвиться и вести машину	Вытрезвление — выведение алкоголя из организма с падением его концентрации в крови. Приведенные же средства не влияют ни на скорость выведения алкоголя из организма, ни на его концентрацию в крови; следовательно, не вытрезвляют. За счет краткого психостимулирующего эффекта они могут на несколько минут вызывать у человека иллюзию протрезвления
От рюмки людям становится веселее без всякого вреда для них	1. Действие алкоголя зависит не только от его химических свойств, но и от ожиданий человека. Традиционно от алкоголя чаще ждут именно увеселения. Однако алкоголь может вызывать разные чувства: грусть, агрессию, — причем некоторые из них могут даже привести к самоубийству. 2. Биологический вред от одной рюмки действительно невелик. Однако подобное утверждение служит для оправдания следующей «одной рюмки» и употребления алкоголя в целом. 3. А это уже вред не биологический, а скорее личностный и социальный

Миф	Что в реальности
Рюмка спиртного согревает зимой	Под действием алкоголя расширяются периферические подкожные кровеносные сосуды. На морозе через них тепло выделяется в окружающее пространство, и организм равномерно охлаждается и быстро замерзает (процесс — ознобление организма). Кожа при этом нагревается, и человек чувствует, будто ему тепло. У трезвого на морозе возникает спазм сосудов кожи для сохранения тепла; при сильном замерзании погибают периферические участки тела (уши, нос, пальцы) ради спасения всего организма (процесс обморожения). Рюмке приписывают «противовоспалительное» свойство для того, чтобы замаскированно оправдать само желание употребить алкоголь
Не выпивать — значит нарушать самую древнюю российскую традицию	В России традициям массового пьянства всего лишь около 450 лет, когда кроме получения алкоголя винным брожением возникло промышленное производство алкоголя методом дистилляции, что было поддержано государством (пополняло казну налогами). В российской культуре практически нет религиозных и совсем нет народных праздников и традиций изначально и обязательно связанных с алкоголем. Примеры безалкогольных праздников: Масленица, яблочный спас, Вербное воскресенье, Пасха и др.

Миф	Что в реальности
Если выпил одну рюмку, вести машину безопасно	Опасны любые дозы алкоголя, особенно «малые», поскольку именно они-то в связи с легким «кайфом» и создают иллюзию безопасности
Один-единственный случай сильного опьянения не вызывает необратимых изменений в головном мозге	Алкоголь — это нейротропный яд, который действует именно на мозг. Одна смертельная доза для подростка — между 0,5 и 1,5 литрами водки. Сильное нарушение координации движений, отключение сознания и памяти, злоба, агрессия в опьянении как раз и говорят о гибели нервных клеток

Миф	Что в реальности
Алкоголь — это хорошее, быстродействующее и никогда не портящееся лекарство	Официальная медицина относит алкоголь к наружным дезинфицирующим средствам, а не к лекарствам для приема внутрь. В лекарствах для внутреннего применения алкоголь является лишь консервантом, продлевающим сроки хранения лекарств; лечебный же эффект зависит именно от самих лекарств, а не от алкоголя
Слабые алкогольные напитки (шампанское, вина) безвредны или даже полезны	Дело не в силе или в слабости напитков, а в количестве этилового спирта, принятого с ними. У детей, подростков и женщин именно «слабые» напитки вызывают зависимость быстрее из-за их эстетической и вкусовой привлекательности и мифов о безвредности. Есть целые страны с распространением именно «винного» (Франция, Италия, Испания) или «пивного» (Германия, Чехия) алкоголизма. Витамины же следует употреблять непосредственно из свежих ягод и фруктов, нежели в виде их суррогатов

Что делать, если вы стали замечать настораживающие изменения в поведении своего ребенка

Обнаружив признаки употребления психоактивных веществ, постарайтесь как можно быстрее принять активные меры. Тактика поведения родителей при обнаружении у подростка признаков употребления психактивных веществ (табака, алкоголя, курительных смесей, наркотических веществ и т. д.) заключается в следующем.

1. Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными. Помните, что страх и паника – плохие советчики. Криком на ребенка, битьем, угрозами ничего не добиться. Найти решение ситуации возможно, только если отношение к ней будет обдуманным и спокойным.

2. Проанализируйте ситуацию, опираясь на свои наблюдения. Не сообщайте случайным людям о подозрении. Наблюдения, например, можно выстроить по поведенческим критериям, приведенным ниже.

• Частые отлучки из дома. Регулярные опоздания домой, нарушение ночного режима, привычка незаметно выскальзывать из своей комнаты без предупреждения. Неспособность определить даже приблизительно время своего отсутствия. Привычка подолгу отсиживаться в своей комнате. Частые отлучки из дома на короткое время.

• Исполнение домашних обязанностей. Домашние обязанности больше не выполняются. Дети забывают или отказываются принимать участие в домашних праздниках.

• Общение со сверстниками. Дети устраивают частые короткие прогулки с друзьями, но не считают нужным знакомить с ними родителей, не приглашают в гости, ведут странные телефонные разговоры.

• Популярность. Ваши дети могут неожиданно стать очень популярными. Они могут проявлять чрезмерную хвастливость и нарочито демонстрировать сексуальную активность.

• Изменение вкусовых пристрастий. Вас должен насторожить неожиданный рост аппетита, страстная потребность в сладком или, наоборот, неожиданная потеря аппетита, прогрессирующая потеря интереса к еде и приему пищи.

• Нарушение режима сна. Сон приобретает рассеянный характер. Подростки часто спят днем и бодрствуют ночью.

• Речь. Использование нарочито бранной речи, обильное использование сленговых оборотов и наркотических терминов, непонятных взрослым. В числе новых знакомых преобладают подростки, изъясняющиеся грубым и лексически убогим языком.

• Личная комната ребенка. В спальне холодно даже зимой. Комната часто проветривается. Признаки постоянного использования благовонного воскурения, освежителей воздуха,

освежителей дыхания, духов и одеколона. Старается не впускать никого к себе в комнату. Один из ящиков стола постоянно заперт.

• Антиобщественные и противоправные действия: воровство; кражи и распродажи домашнего имущества; постоянное утаивание личного имущества; из дома пропадают лекарства и алкоголь; личные вещи отдаются друзьям; вымогаются деньги.

Можно приучить себя фиксировать наблюдения за меняющимся поведением ребенка. Тогда ваши выводы о том, все ли в порядке и есть ли повод для особого беспокойства, приобретут системность и обоснованность. Если большинство критериев касаются вашего ребенка, возможно, это говорит о неоднократном обращении подростка к алкоголю, наркотическим или другим психоактивным веществам. Однако надо понимать, что проблема может быть и иная, но в любом случае это повод серьезно задуматься. Не спешите с категоричными выводами. Бывали случаи, когда первое знакомство с наркотиками становилось последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли самостоятельно справиться с ситуацией, или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраняйте доверие к ребенку. Ищите возможность побеседовать с подростком, не застревайте на деталях, удерживайтесь в рамках обсуждения того, что вы наблюдали. Нормальное общение – это возможность и сказать, и быть услышанным. В разговоре с подростком ваша задача – дать понять ребенку, что вы наблюдательны, много знаете о признаках злоупотребления и вас не провести. Дайте понять подростку, что вам не все равно, что вы испытываете определенные чувства и можете говорить о них. Вы имеете право просить объяснений о ситуации, вызвавшей ваши подозрения. Объясните опасность употребления психоактивных веществ. Вы можете просить изменить поведение. Но вы должны признать, что контролировать поведение подростка вы не можете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение. Самое важное – не потерять контакт с ребенком. Критикуя его поведение, не задевайте его личность. Недопустимо давать ему повод обидеться и хлопнуть дверью.



Как избавиться от зависимости?

В языке есть такая смысловая пара: зависимый – независимый (свободный). Чтобы избавиться от зависимости, надо стать независимым, то есть свободным. О том, что такое свободный человек или зрелая личность, что одно и то же, и как вырасти свободным человеком, подробно и убедительно написано в книгах проекта «Развитие личности ребенка».

Может быть, стоит говорить не о том, как избавиться от чего-либо, а о том, как что-либо приобрести. Прежде чем научиться отказываться от наркотика, подумай, какую задачу ты решаешь: перестать принимать наркотики или стать свободным человеком и жить по-человечески? Обе задачи очень сложные, и решаются тяжелым трудом. Но они все-таки разные. Разные цели – разные средства.

Если ты хочешь стать свободным, продуктивным, здоровым, смотри внимательно, как живут, что делают свободные люди, и пытайся повторить их действия в своей жизни. Чем больше такой жизни, тем меньше места в ней наркотику.

Если хочешь прекратить наркотик – терпи, когда хочется. И в том и в другом случае сначала обратись к специалистам – наркологу и психологу.

4. Изучите тему как можно подробнее. Если ваши подозрения подтвердились, честно признайтесь себе, что такая проблема есть. Результаты наблюдений можно обсудить на семейном совете. Опирайтесь на свои наблюдения. Старайтесь не использовать чьи-либо рассказы о ребенке.

5. Не критикуйте, не угрожайте и не ведите нравоучительных бесед. Ваш подросток может обещать, что его поведение изменится, на самом деле он вас просто не слушает или делает вид, что слушает, но не слышит. Информация, которую вы хотите донести, должна быть краткая, четкая и понятная. Если что-то пообещали, доведите сказанное до конца.

6. Измените свое отношение к ребенку. Ваш ребенок – уже взрослый человек, который тем не менее еще не научился ответственному отношению к самому себе и своей жизни. И ваше отношение к нему теперь должно быть как к взрослому.

Позвольте ребенку исправлять свои ошибки самостоятельно. Заглаживая ошибки своего подростка, родители усиливают его склонность к продолжению своих действий. Ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, соответственно не берет на себя ответственности за то, что делает.

7. Не откладывайте в долгий ящик обращение за поддержкой к специалистам в области решения проблем профилактики употребления психоактивных веществ – к наркологу и психологу, в подобной ситуации упущенное время неминуемо ведет к точке невозврата.

8. Восстановите полное доверие к ребенку после того, как он изменит свое поведение. Прекратите обсуждать проблему употребления психоактивных веществ. Установите разумные границы контроля. Определите особенности семейного взаимодействия, которые способствовали такому поведению подростка. Обратитесь за помощью к семейному психологу или психотерапевту.

Компьютер – друг или враг?

В последние несколько лет за психологической помощью все чаще стали обращаться родители, встревоженные чрезмерным увлечением детей компьютерными играми, общением в социальных сетях. «Постоянно сидит в компьютере» или «От компьютера ничем не оттащишь» – мы, специалисты, слышим почти на каждом приеме. Конечно, современный мир без гаджетов представить практически невозможно. С использованием компьютерных технологий процесс приобретения новых знаний становится более эффективным, а интернет используется как настольная энциклопедия на все случаи жизни. Запросом времени становятся не приобретенные раз и на всегда знания, а умение найти нужную информацию, что без интернета сделать быстро очень трудно, так как в процесс обучения активно внедряются новые информационные технологии.

Довольно часто мы можем наблюдать такую картину: в молодежном кафе рядом сидят двое подростков и, на первый взгляд, общаются друг с другом. Когда приглядишься, то наблюдаешь такую картину: ребята перекидываются парой слов, а все внимание уделяется сотовым телефонам в руках, потому что именно там идет бурное общение – интернет-переписка. Это явление прочно вошло в нашу повседневную жизнь. Общаясь с подростками, понимаешь, что жизнь виртуальная сближается с

реальной: в речи появляются сокращения слов, характерные для интернет-переписки: «спкн» (спокойной ночи), «пжл» (пожалуйста), «ок» (окей). Телефон у подростка все время в руке, как будто если ребенок пропустит какую-то информацию, что-то важное будет упущено. Когда слышишь фразы: «Мои друзья меня поддерживают», «У меня есть любимая девушка» и т. д., радуешься за ребенка. А если оказывается, что с ними он никогда не встречался, все общение происходит только в социальной сети, чувствуешь растерянность.

«Поколение одного пальца» – столь обидную эмоциональную реакцию в адрес современных детей можно услышать сегодня со стороны родителей, не довольных таким положением дел. Однако в глубине души они завидуют тому, как быстро и легко их дети осваивают новейшие технические изобретения. Трудность в том, что мы, взрослые, сами часто не задумываемся над последствиями наших поступков. Если, будучи совсем маленьким, ребенок часто капризничал, отказывался, например, есть, что делал родитель? Использовал отвлекающие действия, чтобы как следует накормить свое чадо. Если раньше родители пели песни, рассказывали короткие сказки, играли в игрушки, то теперь все чаще ребенок занят какой-то игрой в планшете или смотрит мультфильм в том же гаджете. Чуть-чуть повзрослев, ребенок, требуя у мамы внимания, отвлекает ее от общения с подругами или каких-то важных дел, а у мамы есть волшебное средство от назойливого поведения малыша – сотовый телефон с различными играми и интернетом. Ребенок, погружаясь в виртуальный мир, освобождает на время маму от «лишних» хлопот. У него формируется устойчивая связь: захотел развлечься – взял телефон (айфон, планшет, ноутбук). В раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ, но уже к подростковому возрасту речь идет о формировании поведенческой установки.

Что привлекает ребенка в виртуальном (компьютерном) мире? С одной стороны, ограничение собственного мира для вторжения взрослых. С другой стороны, безграничность виртуального пространства; возможность спрятаться от ответственности, если сделал что-то нехорошее; высокая степень анонимности, позволяющая соединять реальные, желаемые и целиком вымышленные качества; возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий.

Компьютерная игра в интернете усиливает связь реального и виртуального миров: подросток играет уже с реальными людьми, спрятанными за виртуальными масками. В сети игрок придумывает своего персонажа, то есть самого себя, выдавая партнерам по игре себя придуманного за себя реального, и действует уже по правилам, придуманным им самим. Наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые компьютерные игры, именно они способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям. Ребенок видит мир глазами компьютерного героя. Реалистичные компьютерная графика и звуковые эффекты способны на время игры полностью заменить реальность. Через какое-то время ребенок теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где он получает острые, яркие впечатления. Реальная жизнь соединяется с виртуальной, жизненные смыслы изменяются, неудачи в игре воспринимаются как реальные события, ребенок испытывает реальные чувства и переживания. Фантазия сливается с реальной жизнью так, что порой пройти игру для него становится чуть ли не смыслом жизни.

Интересные метаморфозы происходят и с подростками, общающимися в социальных сетях. Наблюдения за подростками-девочками показали, что в виртуальном общении чаще используется грубая и ненормативная лексика, оскорбления, высмеивание, непонимание друг друга, интерпретации и домысливание, приводящие к интенсивным эмоциональным переживаниям. В сети нормативные ограничения становятся зыбкими или вообще стираются.

Если одни подростки легко разделяют компьютер и реальную жизнь, то другие без компьютера уже не могут существовать. Специалисты в таких случаях могут говорить о риске развития компьютерной зависимости. В большей степени к компьютерной зависимости склонны дети, имеющие трудности в общении со сверстниками, конфликтные или эмоционально холодные отношения в семье, без увлечений и интересов. Достижения в виртуальном мире такие дети воспринимают как достижения личностные. А поскольку в реальности таких достижений меньше, то виртуальный мир становится для них главным. И тогда такие дети начинают прогуливать школу. Так, например, подросток четырнадцати лет с гордостью рассказывал, как он умеет зарабатывать деньги, играя в игры. Он искренне верил, что и дальше будет так зарабатывать и обеспечивать себя, а значит, учеба ему не нужна, поэтому он отказывался ходить в школу. Участие в виртуальном мире позволяет подросткам спрятаться от

психологических проблем в реальном мире. Но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. Для такого ребенка реальный мир не интересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире, виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры.

Конечно, чрезмерное увлечение компьютером имеет свои последствия. Помимо физических последствий: ухудшение зрения, нарушение осанки и искривление позвоночника, нарушение пищеварительной системы и общее истощение организма – у ребенка нарушается социальное взаимодействие, повышается агрессивность, формируется асоциальное поведение. Нарушаются ценностные ориентации: смещаются границы понимания добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. У ребенка теряется способность к сопереживанию, появляется замкнутость, он учится избегать ответственности за свои поступки.

К сожалению, нет абсолютно верного рецепта, как снизить степень вредных последствий компьютера для ребенка. Есть рекомендации, исполнение которых снизит риск возникновения компьютерной зависимости и поможет относиться к компьютеру как к помощнику.

1. *Грамотная организация взаимодействия ребенка с компьютером.* Вместе с подростком необходимо обсудить время пребывания в виртуальной реальности, а далее четко придерживаться достигнутых договоренностей. Лучше, если подросток будет играть на компьютере или «висеть» в интернете не более одного часа в сутки. В процессе обсуждения можно изложить последствия чрезмерного общения с компьютером. Важно, чтобы ребенок понимал, что компьютер – это лишь часть нашей жизни. Как только родители замечают чрезмерное увлечение компьютером, с подростком необходимо договориться о допустимых ограничениях.

2. *Альтернативная деятельность.* Ребенка необходимо вовлекать в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции, клубы подросткового общения, спорт, творчество – существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера.

3. *Созидательное творчество в сфере информационных технологий.* Переориентирование увлечения подростка в сферу созидания, а не разрушения: например, занятия по программированию, компьютерной графике, цифровой фотографии. В такой ситуации у подростка расширится

представление о возможностях компьютера, который перестанет быть только развлечением.

4. *Сохранение доверительных отношений с ребенком.* Родители должны интересоваться, в какие игры играют их дети, на каких сайтах бывают, сколько времени общаются в социальных сетях. Однако тотальный контроль только спровоцирует подростковый протест. Поэтому, чтобы уметь обсуждать с ребенком эту тему, надо самим поиграть в те игры, в которые играет ребенок, а в процессе игры обсуждать возникающие родительские опасения.

5. *Поддержка общения ребенка со сверстниками в реальной жизни.* Подростку необходимо давать возможность общаться со своими сверстниками: дома, в гостях, в подростковых клубах. Важно, чтобы родитель был знаком с этим кругом общения и имел все контактные данные. Необходимо чаще разговаривать о дружбе, настоящих друзьях, помогать ребенку развивать навыки общения. Такие навыки хорошо тренировать на психологических занятиях, например, в школе или в специальных психологических центрах.

Бывает, что подросток проводит за компьютером настолько много времени, что теряет контроль над реальностью. В этой ситуации можно говорить, что имеется риск формирования зависимости от компьютера, интернета и т. д. Подросток перестает интересоваться жизнью, идет в школу под давлением. Ребенок теряет интерес к своему внешнему виду и образу жизни, при этом всегда находит слова в свое оправдание. У подростка часто проявляется раздражение, агрессия, или он замыкается, когда родители пытаются контролировать время пребывания за компьютером. У подростка могут проявляться неврозоподобные симптомы: нарушение сна, приступы страха, навязчивые состояния. В этой ситуации родители склонны обвинять компьютер, порой не замечая, что причины такого поведения кроются не в технике, а в семейной ситуации. В таком случае обратиться к специалисту за помощью уже необходимо. Работа специалиста будет включать как индивидуальную работу с ребенком, коррекцию семейных, в том числе детско-родительских, отношений, так и комплекс мер по восстановлению учебной деятельности и социальных контактов со сверстниками.

Подведем итоги раздела:

1. Аддиктивное поведение – это уход от реальности путем изменения своего состояния, «нежелание» осознавать, анализировать и изменять что-то в себе, «деструктивный» способ переключения внимания.

2. Подростковый возраст в значительной степени определяется характерными для этого периода жизни реакциями, которые могут оказаться факторами как способствующими злоупотреблению психоактивными веществами, так и препятствующими развитию аддиктивного поведения.

3. Большинство подростков находится в зоне риска по употреблению психоактивных веществ. Для подростка в силу физиологических и психологических особенностей возраста даже однократное употребление алкоголя, наркотического вещества, курительной смеси и др. является злоупотреблением и может привести к серьезным последствиям. Экспериментирование с употреблением может крайне быстро привести к зависимости.

4. Предупредить аддиктивное поведение подростков может укрепление факторов защиты от наркотизации. В этой деятельности важен вклад как школы, так и родителей подростка. Основными защитными факторами являются: правдивая информация о губительных последствиях психоактивных веществ (в информировании важно учитывать возраст и уровень погружения подростка в проблему); сформированные защитные качества личности и навыки, позволяющие конструктивно и своевременно разрешать проблемы и конфликты; здоровые взаимоотношения в семье, общие дела и интересы, отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю, табаку со стороны членов семьи; увлекательная досуговая занятость подростка; внимание к окружению подростка.

5. Одним из самых важных условий защиты ребенка от развития зависимости, в том числе компьютерной, является сохранение доверительных, честных, эмоционально теплых отношений между родителем и ребенком; умение слушать и слышать, договариваться, говорить о чувствах и оказывать поддержку ребенку, когда это необходимо.

6. Один из способов предупреждения аддиктивного поведения – участие в социально-психологических программах первичной профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними.

Предупреждение развития делинквентного (противоправного) поведения подростка

В рамках этой главы мы обсудим, каковы причины формирования противоправного поведения, ответим на вопросы, что такое подростковая конфликтность и как помочь с ней справиться. Говоря о противоправном поведении подростков, нельзя обойти такую тему, как школьное насилие, и в связи с

этим мы обсудим, как помочь ребенку, который оказался в подобной ситуации. Ну и, конечно, что делать родителям, если подросток все-таки совершил противоправный поступок.

Говоря о делинквентном (противоправном) поведении, начать нужно с того, что каждый человек в течение жизни сознательно или бессознательно совершал поступки, которые в той или иной степени противоречат социальным нормам. Это прежде всего относится к детям и подросткам. У каждого взрослого есть история из детства, когда было совершено неодобряемое обществом действие, например, многим знакомо «путешествие» в близлежащие огороды за яблоками или «взятая случайно» чужая вещь. Не однозначен сам круг деяний, признаваемых преступными, он различен для разных государств в разное время. Сами законы несовершенны, и в силу их несовершенства большая часть взрослого населения может быть подведена под категорию правонарушителей, например, по таким статьям, как уклонение от уплаты налогов или причинение кому-либо физической боли. Двойственность в оценке того или иного действия делает делинквентное поведение одним из наименее определенных видов отклоняющегося поведения.

Противоправное поведение признается одной из наиболее опасных форм девиаций, поскольку угрожает самим основам социального устройства – общественному порядку, поэтому в обществе такое поведение личности активно осуждается и наказывается. Основной функцией любого государства является создание законов и осуществление контроля за их исполнением, поэтому в отличие от иных видов девиаций делинквентное поведение регулируется специальными социальными институтами: судами, следственными органами, местами лишения свободы. Считается, что если правонарушитель наказан по закону, то он «несет» ответственность, при этом до конца непонятно, есть ли у нарушителя истинное осознание последствий своего поступка. Для подростка в такой ситуации важным будет именно осознание и ответственное принятие на себя обязательств по заглаживанию нанесенного вреда перед пострадавшим.

В-третьих, важно то, что противоправное поведение по своей сути означает наличие конфликта между личностью и обществом – между индивидуальными стремлениями и общественными интересами.



В тот или иной момент жизни многие дети, если не большинство, оказываются замешанными в чем-то таком, что можно расценить как делинквентное поведение. Кражи в магазинах, например, – обычное явление, так же как и совершаемые подростками акты вандализма: ущерб, причиняемый собственности ради получения удовольствия от разрушения. Возможность официально квалифицировать подростков как делинквентов зависит от того, подвергались ли они аресту и как часто. В известной мере это также зависит от расовой принадлежности, социоэкономического статуса и состава семьи.

Грейс Крайг

Делинквентное поведение – одна из форм девиантного поведения подростков, которая выражается в пренебрежении установленными законами, совершении ими правонарушений и общественно опасных поступков, угрожающих благополучию других людей, уголовно наказуемых в крайних своих проявлениях.

Делинквентное поведение подростков может проявляться в уклонении от учебы, систематическом невыполнении учебных заданий, пропусках уроков без уважительной причины; в систематическом пребывании в антиобщественно настроенных неформальных группах; в вербальной агрессии (оскорбления, нецензурная брань), насильственных действиях (драки, совершение мелких грабежей, порча и уничтожение имущества); в корыстных действиях (мелкие кражи, вымогательство); антиобщественные действия сексуального характера (непристойные действия сексуального характера) и т. п.

Подавляющее большинство подростков с отклоняющимся поведением – мальчики, среди которых у 50 процентов выражена склонность к алкоголизации; социальные отношения этих подростков имеют высокую конфликтность. Личностные особенности делинквентных подростков свидетельствуют о деформации их характера: наличие конфликтов с окружающими, неприязненное отношение к позиции взрослого; заниженная у половины подростков потребность в общении, которая выступает средством самоутверждения и компенсации неудовлетворенности

своим положением. Игнорирование делинквентов сверстниками с нормативным поведением говорит об их выпадении из круга нормального подросткового общения. С течением времени происходит постепенное усугубление отдельных негативных качеств личности, складывающихся в криминогенный комплекс. Наличие криминогенного комплекса делает подростка нечувствительным к воздействию воспитательных мер, направленных на коррекцию отдельных сторон его личности.

В зависимости от того, нормы какой отрасли права были нарушены подростком, виды делинквентного поведения можно разделить на три большие группы: административные правонарушения, дисциплинарные проступки, преступления.

1. *Административные правонарушения* заключаются в нарушении норм административного законодательства, представленного в Российской Федерации Кодексом об административных правонарушениях, а также законами субъектов РФ, например о нарушении правил дорожного движения, курении табака в неустановленных местах, мелком хулиганстве (сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам и другие подобные действия, нарушающие общественный порядок и спокойствие граждан). В качестве административных правонарушений рассматриваются также распитие спиртных напитков на улицах, на стадионах, в скверах, парках, во всех видах общественного транспорта и в других общественных местах. За данные виды правонарушений несовершеннолетние могут быть привлечены к различным видам административной ответственности, в частности к штрафу.

2. *Дисциплинарные проступки* – это противоправное неисполнение или ненадлежащее исполнение работником своих трудовых обязанностей (в том случае, если несовершеннолетний работает и при этом нарушает требования действующего законодательства). Дисциплинарные проступки (прогул без уважительных причин, прогулы без уважительных причин занятий учащимися, появление на работе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств на рабочем месте и в рабочее время, нарушение правил охраны труда и др.) влекут дисциплинарную ответственность, предусмотренную трудовым законодательством. За данные виды несовершеннолетний правонарушитель может быть привлечен к дисциплинарной ответственности.



Секреты психологии

Делинквентный подросток – тот же маленький ребенок, поскольку, так же как и он, не может отказаться от незамедлительного получения удовольствия. Он делает и говорит вещи, которые считаются нормальными для ранних стадий детского развития, но которые совершенно неадекватны и антисоциальны, потому что доводят его до конфликта с обществом. Если рассматривать различные симптомы делинквентности под этим углом зрения, то они становятся понятными.

Август Айхорн

3. *Преступление* – это общественно опасное деяние, которое предусмотрено Уголовным кодексом РФ и запрещено им под угрозой наказания. К преступлениям относятся кражи и убийства, угоны автомобилей и вандализм (осквернение сооружений и порча имущества), терроризм и изнасилования, мошенничество и незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ. Эти и многие другие преступления влекут наиболее строгие меры государственного принуждения – наказание и иные меры уголовной ответственности (общественные работы, штраф, арест, лишение свободы и др.), которые применяются к лицам, достигшим возраста уголовной ответственности – шестнадцати лет, а за некоторые преступления – четырнадцати лет. Совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (например, помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

Причины и особенности формирования делинквентного поведения

В основе формирования противоправного поведения лежат

неудовлетворенные детские потребности в безопасности, принадлежности и любви, уважении и принятии. Например, чрезвычайно суровый отец или недостаточно заботливая мать нарушают потребность в нежной заботе и привязанности со стороны родителей. Физическое и психологическое насилие над ребенком, хронически выраженные конфликты между родителями (особенно опасна ситуация, когда жестокий отец избивает мать), острая психологическая травма (болезнь, смерть родителя, насилие, развод) нарушают потребность в безопасности. Нарушения в процессе воспитания (потворствование ребенку в выполнении его желаний; недостаточная требовательность родителей, отсутствие последовательности в воспитательных воздействиях; несогласованность требований к ребенку со стороны родителей) приводят к размытому представлению подростка о нормах поведения.



Секреты психологии

Очень многие черты, наблюдаемые у делинквентных подростков, можно истолковать как детские, даже если они очень искажены. Как и у детей, круг их интересов узок, а суждения примитивны. Они мгновенно реагируют на любой стимул и не сдерживают своих эмоций.

Август Айхорн

Как правило, на первых порах неудовлетворенные потребности приносят ребенку боль, которая при отсутствии понимания и смягчения переходит в разочарование и злость. Агрессия привлекает внимание родителей, что само по себе важно для ребенка. Кроме того, используя агрессию, ребенок нередко добивается своих целей, управляя окружающими. Постепенно агрессия и нарушение правил начинают систематически использоваться как способы получения желаемого результата. Усвоение ребенком делинквентных ценностей (явных или скрытых) через научение в семье или группе только усугубляет процесс.

Е. Н. Кондрат определяет динамику развития делинквентного поведения по нескольким уровням.

На первом уровне формирования делинквентного поведения ценностные ориентации есть, но они неустойчивы, приоритетом подростка является интимно-личностное общение, а воровство, агрессия, вредные привычки отвергаются. Одновременно у подростка происходит нарушение положительных связей, проявляется повышенная конфликтность. Подросток иногда не выполняет предписанные ему нормы и нарушает элементарные запреты.

Второй уровень – «зона риска»; характеризуется деформацией ценностных ориентаций. Количество социальных связей уменьшается, начинаются межличностные контакты с отрицательными неформальными группами. Употребление алкогольных напитков, воровство, уход от организованной деятельности более выражены. Велика вероятность асоциального поведения, для чего достаточно незначительного давления со стороны неформальной группы.

Третий уровень – асоциальный, характеризуется большим смещением ценностей, приоритетов. Такие понятия, как труд, семья, школа, как правило, категорически отвергаются. Количество социальных связей еще больше уменьшается, но одновременно увеличивается число конфликтных связей.

На прием к психологу обратилась мама с сыном Николаем, учащимся 6-го класса. Основной запрос: Николай стал плохо учиться, прогуливает школу, конфликтует с мамой. В ходе общения мать подростка сообщила, что с отцом ребенка она в разводе уже несколько лет, отец судьбой ребенка не интересуется. Мама особо подчеркнула, что всегда учила сына «не драться». В ходе консультации выяснилось, что Николай в течение трех последних лет выслушивает унизительные обращения, обзывательства, терпит оскорбительные действия по отношению к себе со стороны одноклассника Владимира и его друзей. Неоднократные просьбы и эмоциональные высказывания Николая с целью прекращения такого обращения ничего не давали. Два месяца назад в ситуации особенно сильного напряжения Николай, не выдержав, сильно ударил Владимира кулаком в лицо. Владимир упал, ударился головой об пол, последствием удара явилось рассечение брови и сотрясение головного мозга. Николай был поставлен на учет в полицию как

правонарушитель. Учитель в «воспитательных целях» провела в классе собрание, на котором высказала неодобрение поведением Николая, назвав его «преступником». После этого собрания одноклассники перестали разговаривать с Николаем. К концу 6-го класса у Николая снизилась успеваемость, он стал пропускать уроки без уважительной причины, стал общаться с ребятами старше его по возрасту.

На примере Николая проанализируем, как формируется делинквентное поведение. Имея особенности личностного развития, в школе ребенок долгое время испытывал чувство жертвы. Удовлетворить свои потребности в безопасности и признании подросток позитивным путем не смог. В результате эти потребности были реализованы через правонарушение. Учитель, считая, что таким образом предупредит противоправное поведение других одноклассников, усугубила ситуацию тем, что назвала подростка преступником, тем самым создала ярлык хулигана. Данная ситуация вызвала у Николая гнев и желание защититься, что, в свою очередь, способствовало формированию психологического механизма оправдания собственного негативного поступка. Нормативно ориентированные сверстники отвернулись от Николая. Стремясь удовлетворить потребность в общении и признании, подросток ищет общество себе подобных и начинает осваивать криминальную контркультуру.

В ходе работы ситуация Николая разрешилась позитивно. Однако если противоправная ситуация после подобного случая не найдет разрешения на ценностном уровне, на уровне чувств и отношений, если подросток не найдет для себя просоциального способа удовлетворения своих потребностей, то ситуация повторится, а с каждым новым конфликтом разрыв социальных связей со сверстниками, семьей, учителями будет увеличиваться. С целью добиться признания и повысить свой статус подросток пройдет ряд криминальных испытаний, в результате чего он, возможно, навсегда закроет себе путь для возвращения в общество.



Юридическая консультация

Мой сын, ему пятнадцать, в состоянии алкогольного опьянения повздорил с совершеннолетним соседом и ударил его. В итоге у соседа сломан нос и два ребра. Чего нам ожидать?

Ответственность сына будет определяться тяжестью причиненного вреда здоровью. Кроме того, сосед может подать иск о возмещении затрат на лечение, морального вреда.

У большинства делинквентных подростков, как мальчиков, так и девочек, отмечено отрицательное отношение к школе и одноклассникам, с которыми они если и общаются, то больше негативно, чем хорошо; ненависть к отличникам и негативная установка по отношению к другим людям, к понятиям чести и достоинства. Для подростков с антисоциальным поведением характерно отчуждение от общепринятых правил социального общежития; отторжение позитивных социальных ценностей. В. Н. Кудрявцев считает, что делинквентное поведение начинается с отчуждения от школы и формирования к ней негативно-враждебного отношения. Обучение подростков навыкам разрешения конфликтов, внимательное отношение учителей к групповым процессам в каждом классе, своевременное выявление и оказание поддержки и помощи ребятам группы риска и партнерское взаимодействие с их родителями позволит своевременно предупредить развитие делинквентного поведения подростков.

Конфликт как причина противоправного поведения

Дерзость, вспышки раздражительности, внезапные слезы, уединение, уныние сына или дочери… Из-за скрытности этого возраста родители не сразу могут понять, что за таким поведением скрывается конфликт со значимым человеком. Отсутствие жизненного опыта и особая возрастная чувствительность заставляют подростков тяжело переживать такие столкновения, что часто приводит к самым неконструктивным и опасным способам поведения. Конфликтуют подростки и дома, и в школе, и в досуговых учреждениях.

Конфликт – это столкновение интересов, серьезные разногласия, сопровождающиеся сильными эмоциональными переживаниями. В общем виде причины конфликтов кроются в

столкновении интересов и взглядов; в противоборстве между лидерами, отдельными группами в коллективе; в личностных особенностях (например, несовпадение темпераментов); в неконструктивном общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять эмпатию, реагировать на критику).

Чаще родители пугаются выраженной конфликтности своих взрослеющих детей, но нужно понимать, что в процессе поиска выхода из конфликта подросток учится многим важным жизненным умениям: отстаивать свою позицию, регулировать свое эмоциональное состояние, слышать и слушать собеседника, учитывать интересы другого человека и т. д. Есть такой афоризм: «Если у тебя нет конфликтов, проверь свой пульс». То есть через преодоление конфликта подросток личностно растет и развивается.

В процессе своего взросления ребенок учится стратегиям выхода из конфликта на примере родителей. Став подростком, он начинает транслировать полученный опыт на родителей, педагогов и сверстников. Как показывает практика, повышенная конфликтность проявляется у тех подростков, родители которых чаще используют стратегии, учитывающие интересы одной стороны. Выйти из конфликтной ситуации можно пятью способами: избегая конфронтации; приспосабливаясь к интересам другого; отстаивая свою позицию; частично уступая, учитывая свои интересы; договариваясь. Как это может проявляться в реальной жизни, давайте разберем на примере разного поведения в типичной конфликтной ситуации взаимодействия подростка и родителя – позднее возвращение подростка домой.

Ситуация 1: избегание. Дочь поздно вернулась домой. Ситуация повторилась уже несколько раз. Мать встречает ее с криками: «Ты почему опять пришла после положенного времени? Почему не отвечаешь на звонки? Я для чего тебе такой дорогой телефон купила? Ты совершенно не понимаешь слов!» и т. д. Дочь сначала пытается что-то объяснить, но, осознав, что ее не слушают, замолкает.

Это избегание – стратегия, основанная на нежелании вступать в конфронтацию, стремлении выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Часто избегание предполагает молчание, игнорирование собеседника, физический уход. В примере мать не интересует объяснение дочери, она ее не слушает. Для матери важно освободиться от тревоги за дочь, с которой помогает справиться агрессия. Дочь поначалу чувствует себя виноватой, постепенно привыкает к агрессивной реакции матери, перестает пытаться объяснять ситуацию, чувствуя только гнев. В итоге мама в этой ситуации чувствует себя менее

тревожно, дочь испытывает злость. Проблема остается нерешенной, ситуация может повториться.

Ситуация 2: приспособление. Дочь поздно вернулась домой. Ситуация повторилась уже несколько раз. Мать встречает ее с криками: «Ты почему опять пришла после положенного времени? Ты знаешь, что должна приходить домой до девяти часов вечера! Неделю будешь наказана, гулять не пойдешь до следующего понедельника, а если еще раз такое повторится, телефон заберу!» и т. д. Дочь соглашается с матерью, плачет, признает свою неправоту и обещает, что это было в последний раз.

Приспособление – стратегия подстраивания одной из сторон к целям и интересам другой, приспосабливающийся отказывается от своих интересов, часто скрывая свои негативные эмоции. Мать не интересуется ситуацией, ее переполняет гнев. Конечно, за агрессией матери скрывается тревога за дочь, а ведущим мотивом матери является власть. Дочь испытывает вину и обиду, чувствует несправедливость, потому что ей не дали сказать ни слова. Из-за страха лишиться чего-то важного для себя дочь будет стараться подчиняться требованиям матери, а ситуация может не повторяться долгое время, однако конфликтные отношения могут проявляться в других ситуациях.

Ситуация 3: компромисс. Дочь поздно вернулась домой. Ситуация повторилась уже несколько раз. Мать встречает ее с криками: «Ты опять опоздала! Мне нужно напоминать тебе, что ты должна возвращаться не позднее девяти часов вечера? Я переживаю за тебя. Почему ты опоздала?» Дочь рассказывает ситуацию и объясняет, что друзья обычно гуляют дольше, предлагает изменить время возвращения домой в выходные и каникулы до одиннадцати часов вечера. В процессе обсуждения время возвращения домой в выходные и каникулы сдвигается до десяти вечера.

Компромисс – решение конфликта через взаимные уступки. Разрешая конфликт таким образом, оба участника получают желаемое не полностью: частичную выгоду для себя, но и немного уступают другому ради сохранения отношений. Отношения между дочерью и матерью сохранены. Интенсивность их эмоций снизилась. Договоренность достигнута на определенный момент времени, так как нет гарантий, что дочь снова не нарушит запрет. Конфликт может быть разрешен, но может и возобновиться в зависимости от конкретной ситуации.

Ситуация 4: конфронтация. Дочь поздно вернулась домой. Ситуация повторилась уже несколько раз. Мать встречает ее с криками: «Ты почему опять пришла после положенного времени? Ты знаешь, что должна приходить домой до девяти вечера!» Дочь

отвечает: «Я уже взрослая! Захочу приходить в девять – приду, не захочу – не приду! Я сама могу решать, когда мне приходить…»

Мать и дочь вступили в открытую конфронтацию. Стратегия соревнование – это открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера. Часто в этом случае победу пытаются взять силой, перехитрить собеседника, сделать все, чтобы отстоять свой и только свой интерес. В соревновании выигрывает только одна из сторон конфликта. Мать в описанной ситуации переживает обиду, разочарование и родительскую неуверенность. Дочь испытывает азарт победителя. Однако в глубине души каждый подросток стремится держаться в определенных рамках и правилах, и если родителю удается договориться с ним об этом, ребенок в куда большей степени будет чувствовать себя защищенным.

Ситуация 5: сотрудничество. Дочь поздно вернулась домой. Ситуация повторилась уже несколько раз. Мать встречает ее и произносит: «Ты опять пришла после девяти вечера. Эта ситуация повторилась уже в третий раз. Я очень волнуюсь, когда не знаю, где ты находишься и почему задерживаешься. Видимо, правило “вернуться до девяти вечера” работает не всегда. У тебя есть полчаса, чтобы переодеться и поесть, а потом мы с тобой будем обсуждать, как решить нашу проблему». Далее мать и дочь объясняют, почему для них важно поступать именно так (тревога за жизнь дочери – для матери; желание почувствовать себя самостоятельной, или интересное времяпрепровождение со сверстниками, или просто забывчивость – для дочери). Затем мать и дочь предлагают варианты, как учесть интересы обеих сторон. Например, договариваются об эксперименте на неделю: с воскресенья по пятницу дочь возвращается домой строго в 21:00, в субботу может вернуться в 23:00, но начиная с 19:30 дочь будет сама звонить каждый час и сообщать, где она находится и чем занимается. Мать звонить сама не будет, не будет делать никаких замечаний и кричать. В воскресенье они вместе поедут за покупками, подведут итоги эксперимента и спланируют дальнейшие действия.

Сотрудничество предполагает поиск решения, которое бы не только учитывало интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта. Иногда для этого необходимо отложить получение желаемого результата на некоторое время. Договариваясь, обе стороны конфликта находятся в выигрыше и чувствуют удовлетворение от разговора. Сотрудничество порой требует времени и творческого подхода в поиске разрешения конфликта, но результат стоит того. Важно интересоваться тем,

чем интересуется повзрослевший ребенок: смотреть фильмы, слушать музыку, читать в интернете то, что он читает и смотрит. Нужно познакомиться с друзьями сына или дочери и встречать их с радостью в своем доме. Разговаривать со своим ребенком, интересоваться эмоциональным состоянием и делами в школе.

Подростковый возраст – это период, когда родителям необходимо пересмотреть установленные когда-то правила и ограничения. Установление новых правил теперь возможно только в ходе переговоров и компромиссов. Необходимо вовлечь подростка в процесс принятия решения. Он учится выражать свои мысли и чувства, выслушивать и понимать чувства и желания взрослых. Задача родителей не навязать свою позицию, а помочь подростку понять необходимость исполнения определенных правил так, чтобы появилось внутреннее желание это сделать. Это важный шаг на пути его взрослости.

Если же все-таки произошла ситуация, в которой подростком были нарушены допустимые границы поведения, то можно воспользоваться следующим алгоритмом действий:

1. *Опишите ситуацию*. Расскажите, что происходит, с вашей точки зрения. Рассказывая о происходящем, начинайте с фраз: «Я замечаю, что…» или: «Когда ты…», а затем говорите только о действиях, исключая обращение к личности или образу жизни подростка. В формулировании высказываний вам помогут Я-сообщения. Обращения к личности, обвинения и риторические вопросы («Ты думаешь только о себе…», «Сколько раз тебе можно говорить…» и т. п.) вызовут у подростка желание защищаться. Например, фраза может звучать так: «Артур, мне твоя классная руководительница сообщила, что ты сегодня не был на первом уроке. Это происходит уже во второй раз за месяц».

2. *Обозначьте свою эмоциональную реакцию.* Сформулируйте, как поступки подростка отражаются на вашей жизни. Например: «Для меня это было неожиданным, я рассердилась, потому что повторилась ситуация, которую мы уже обсуждали. Я очень огорчилась, потому что после нашего разговора ты не изменил свои поступки. Я расстроена, так как мне пришлось выслушать критические слова по поводу моих методов воспитания и методов контроля за твоим поведением».

3. *Опишите свои желания и потребности.* Скажите, чего именно вы хотите. Например, так: «Для меня важно сохранить доверие между нами, поэтому я предпочитаю верить твоим словам. Будет лучше, если я буду знать о всех твоих пропусках раньше, чем об этом сообщит мне учитель. Я считаю, что просыпаться и приходить в школу вовремя – это твоя зона ответственности». Можно рассказать о своих трудностях и

ограничениях, связанных с контролем над ситуацией: «Я знаю, что не могу заставить тебя сделать это…»

4. *Выразите поддержку своему подростку*, скажите, что верите в него. Покажите подростку свою веру в его способность действовать разумно и принимать решения самостоятельно. «Я уверена, что в следующий раз ты поступишь по-другому…» или: «Я уверена, что существует решение, которое устроило бы нас обоих». Конечно, можно получить и отрицательный ответ. Не отступайте. Подросток может молчать, обвинять вас, смеяться над вами или менять тему разговора. Сохраняйте спокойный тон. Не торопитесь.

5. *Четко сформулируйте, выполнения каких договоренностей ожидаете*, и выразите благодарность подростку за содействие. Если вы достигли договоренности, то четко сформулируйте ваше соглашение и еще раз поблагодарите подростка за содействие. Если проблемы возникнут еще раз, то их можно решить уже быстрее, вернувшись к вашему соглашению. Отстаивайте свои интересы. Повторите сообщение в сокращенном варианте, выделяя основной смысл: «Ты делаешь это… мне это не нравится… я хочу, чтобы ты помог мне решить эту проблему…»

Конфликт в школе

Как это ни печально, но неразрешенные конфликты и невыраженные неприятные чувства в семье (страх, тревога, обида, гнев и т. д.) переносятся подростком в микросоциум – в школу. И тогда дети совершают серьезные ошибки, обижают других и даже нарушают закон.

Конфликт с социумом начинается со школьных конфликтов со сверстниками и педагогами. В школе объединяются дети и подростки с разным положением, личностными особенностями и воспитанием. Школа – это отражение реальной ситуации в социуме, и все, что происходит в нем, проявляется в отношениях между детьми в школе, поэтому конфликты неизбежны. Однако если взрослые люди могут отказаться от взаимодействия с людьми, с которыми возникают конфликтные отношения, то дети, находясь в школе, сделать этого не могут и потому вынуждены быть рядом с теми, к кому испытывают неприязнь. В этом случае, часто против их желания, у детей и подростков появляется психоэмоциональное напряжение, которое не замечают педагоги и родители.

К сожалению, часто начало школьного конфликта скрыто от взрослых. Последней каплей может оказаться совсем

незначительный факт, когда подросток «срывается», и это чаще та ситуация, на которую реагируют взрослые. Именно ее большинство взрослых и считают началом и причиной конфликта. Но решение последней ситуации не будет результативным, если его участники не обсудят и другие вопросы, связанные с предысторией конфликта. В отличие от криминального конфликта или конфликта в бизнесе, участники конфликта в школе будут продолжать встречаться в одном классе или в одной школе, независимо от их желания. Поэтому для подростка важно не только решить конкретную ситуацию, но и избежать ее повторения в будущем. Для этого нужно нормализовать отношения с представителем конфликтующей стороны, а для этого придется изменить поведение и самому подростку.



Юридическая консультация

Мой сын учится в 8-м классе. Он щуплый и невысокий, слабее, чем его одноклассники. Один из них его постоянно унижал, физически в том числе. Сын не разрешал мне вмешиваться, говорил, что будет только хуже. Но вчера одноклассник поджег его куртку, и сын получил ожог, есть справка из травмпункта. Могу ли я подать на обидчика заявление в полицию? Что вообще лучше сделать? По словам сына, жертвами одноклассника стали и другие ребята.

Заявление в полицию нужно подавать в любом случае. Ответственность одноклассника будет определяться тяжестью причиненного вреда здоровью (за некоторые преступления уголовная ответственность наступает с четырнадцати лет, а не с шестнадцати – ст. 20 Уголовного кодекса РФ). Но даже если оснований для привлечения к уголовной ответственности не будет, законные представители такого одноклассника (как правило, родители) обязаны будет возместить имущественный ущерб.

Другой важный аспект школьного конфликта – обесценивание взрослыми значимости подростковых конфликтных ситуаций. Привычные фразы, которые можно услышать от родителей: «Не бери в голову…», «Не думай об этом…», «Не обращай внимания…», «Сдай сдачи, если не понимает слов…», «Сегодня поссорились, завтра помиритесь» и т. д., вызывают у подростка нежелание обращаться за помощью к взрослым. Между тем некоторые ситуации, которые взрослым кажутся незначительными, травмируют подростков на годы, влияют на характер и дальнейшее поведение в жизни.

Третий аспект – длительность и эскалация конфликтов. Конфликты, причины которых никто не помнит (часто это сплетни, обиды, борьба за внимание противоположного пола), могут тянуться годами (особенно между девочками). Затянувшиеся конфликты между мальчиками часто заканчиваются телесными повреждениями, которые автоматически становятся причиной постановки на учет в полицию.

Четвертый важный аспект школьного конфликта – активное включение социума в конфликт подростков. Подростки, представители сторон конфликта, начинают подключаться к прояснению отношений, тем самым количество участников конфликта увеличивается. Бывает, что девочки не просто не разговаривают, а каждая собирает вокруг себя группу поддержки, а дальше в социальных сетях и на уроках выясняют отношения, усиливая эмоциональное напряжение. Возможна и такая ситуация: сверстники занимают позицию наблюдателей: с интересом наблюдают за разыгрывающимся действием, как за спектаклем (и тогда это могут быть назначенные поединки со зрителями). Бывает так, что вовремя неразрешенный конфликт, как пожар, захватывает и подростков из других классов.

И наконец, неразрешенные конфликты подросткового возраста имеют последствия для личности. Взрослые сами могут вспомнить свои школьные ситуации, которые не пережиты до сих пор, несмотря на прошедшие годы. Чувство несправедливости их не оставляет, хотя сама ситуация кажется пустяковой. Например, в ситуации отвержения подростками сверстника каждый выпад одноклассников в его сторону кажется незначительным и внешне выглядит игрой, шуткой, но изгою страшны эти постоянные выходки, его угнетает их неизбежность.

Если ребенка обидели, не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога, в крайнем случае разговаривать с родителями обидчика, но не с ним самим. Иногда

ребенку полезно пережить все стадии конфликта – это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. В этой ситуации задача родителя – оказать поддержку и помочь ребенку найти способы разрешения конфликта.

Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой он не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются повторяющиеся издевательства и травля ребенка со стороны сверстников. В психологической литературе такое явление называется «буллинг». И это одна из проблем школы, которую обсуждают крайне мало.

Буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам, в первую очередь школьным. Буллинг проявляется через различные формы физических и/или психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности по-страдавших. Для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим. В целом все проявления буллинга можно объединить в две большие группы: связанные преимущественно с активными формами унижения и связанные с сознательной изоляцией пострадавших.

К сожалению, буллинг в той или иной степени присутствует во многих образовательных учреждениях. Бывает, что в школе травля одного ребенка другими детьми становится очевидной, и ее замечают все, однако взрослые стараются не вмешиваться, не придавая значения происходящему. Часто можно слышать такие фразы: «сам виноват», «неадекватный», «не может за себя постоять» и т. д. Важно понимать, что причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. В такой ситуации, когда ребенок, которого травят, уходит из класса или школы, на его месте скоро оказывается следующая жертва.



Юридическая консультация

Моя шестнадцатилетняя дочь, как выяснилось, в течение учебного года «доставала» свою одноклассницу. В результате та совершила попытку самоубийства. К счастью, неудачную. Притеснения со стороны моей дочери были только моральными, не физическими. Может ли она понести наказание? Или, поскольку дело было в школе, ответственность будет на учителях, которые недосмотрели?

С шестнадцати лет человек несет уголовную ответственность за доведение (покушение) до самоубийства, истязание, побои, иные преступления против жизни и здоровья (глава 16 Уголовного кодекса РФ). В случае, если учителя/администрация школы допустили нарушение локальных нормативных актов, они также могут быть привлечены к ответственности, однако это не исключает уголовную ответственность школьника.

На разные по содержанию и интенсивности проявления буллинга разные дети реагируют по-разному. Предполагается, что гармоничные личности с хорошей, зрелой, развитой Я-концепцией (адекватная самооценка, адекватная самодостаточность, адекватная самоуверенность), низким уровнем тревожности, умеющие брать ответственность за происходящее и умеющие доверять другим людям, более эффективно справляются с возникающими на их пути проблемами. На самом деле жертвой травли может стать любой ребенок, который отличается от других особенностями внешности или характера, национальностью. Риск оказаться жертвой травли увеличивается для тех детей, которые не уверены в себе, тревожны, и тех, у кого нет друзей в коллективе. В подростковом возрасте в силу незавершенности формирования личности на положительное совладающее поведение требуется значительно больше энергетических затрат, усилий и самоконтроля, чем у взрослых. Травля крайне травматична для детей-жертв, а ее последствия тяжело переживаются много лет, а в некоторых случаях могут быть трагичными.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например ребенка постоянно унижают или избивают, – немедленно реагируйте. Сделайте все, чтобы защитить своего ребенка! В

первую очередь оградите его от общения с обидчиками: не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками – не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит, они изберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психологическую травму, поэтому, скорее всего, его придется перевести в другой класс или школу. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

Предупредить буллинг в школе – задача непростая. По словам И. А. Алексеевой, менее всего буллинг распространен в школах, где взрослые занимают твердую позицию неприятия любых видов насилия, где есть четкие правила поведения, говорящие о том, что нельзя нападать и оскорблять других. И эти правила не только на словах декларируются – им следуют и учителя, и ученики. То есть учителя не только сами не проявляют насилие по отношению к детям (ни физическое, ни вербальное, ни психологическое), но и сразу же, замечая агрессивные проявления у детей, пресекают их. В такой среде конфликты внимательно обсуждаются, разъясняются, не поощряется конкуренция между учениками, персонал школы не разделяет учащихся на «хороших» и «плохих», толерантная позиция принятия всех детей выражается в том, что взрослые быстро замечают проявления агрессии детей по отношению друг к другу и создают условия для того, чтобы дети могли общаться конструктивно.

Если ваш подросток совершил правонарушение

1. Обсудите с подростком, что произошло. Попросите его рассказать, как он представляет ситуацию, при этом воздержитесь от критики, обвинений и риторических вопросов. Постарайтесь понять причины такого поступка. Возможно, за фактом кражи или драки лежит другая причина. Например, у вашего ребенка требуют долг или он заступился за друга.

2. Помогите подростку осознать, что он чувствует в настоящий момент, что чувствовал в ситуации правонарушения. Обсудите, какое состояние может быть у пострадавшего.

3. Попробуйте вместе с ребенком найти выход из ситуации. Это должно быть совместное решение, а не приказ.

4. Обсудите с подростком, что он может сделать для пострадавшего, чтобы попробовать загладить нанесенный вред. Не пытайтесь решить за него проблему. Дайте ему возможность осознать последствия своих действий.

5. Когда подросток проговорит свои предложения по изменению ситуации, предложите свою помощь в исправлении содеянного.

В такой ситуации подросток может переживать разные чувства: гнев, страх, обиду, несправедливость, вину, стыд… Важно помочь ему эти чувства проговорить, тогда найти способ решения конфликта будет значительно легче. Скорее всего, ему очень хочется избежать наказания, поэтому принято думать, что он будет изворачиваться и юлить. Однако если подросток чувствует, что его слышат, что к нему серьезно относятся, не обвиняют и не критикуют, он, как правило, перестает защищаться и начинает обсуждать возможные пути исправления содеянного.



Юридическая консультация

Нашла у своего пятнадцатилетнего сына дорогой телефон, а через два дня на классном собрании выяснилось, что такой телефон пропал у одной из девочек в параллельном классе. После того как он вернет телефон с извинениями, могут ли родители девочки подавать заявление в полицию?

Уголовная ответственность за кражу возможна по достижении возраста четырнадцати лет. Возврат имущества и явка с повинной являются обстоятельствами, смягчающими наказание (ст. 61, 158 Уголовного кодекса РФ). В зависимости от стоимости украденных вещей и обстоятельств совершения кражи может наступать административная ответственность, а не уголовная (ст. 7.27 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

Нужно учитывать, что для подростка крайне важно, чтобы он остался принятым в социуме, чтобы он был услышан и смог донести до другой стороны свое мнение, свою позицию. Лорейн Стутсман Амстутс и Ховард Зер определяют процесс признания ответственности за свой проступок так: «Процесс исцеления для правонарушителя имеет несколько стадий. Сначала правонарушитель проходит стадию отрицания. На этом этапе находится много оправданий, а факт совершения преступления или признается частично, или отрицается вовсе. На второй

стадии правонарушители испытывают угрызения совести. Они начинают осознавать, что причинили зло. Тем не менее приводят оправдания своих поступков с комментариями: “Да, но…” Нависшее над ними обвинение может усилить чувство сожаления. На этой стадии правонарушители в состоянии признать свои поступки, но все настаивают на обстоятельствах, которые “привели” их на этот путь. Правонарушители ищут “быстрого решения”, чтобы поскорее забыть происшествие. Третья стадия называется раскаяние. Именно тогда правонарушители серьезно рассматривают свое поведение и добровольно берут всю ответственность за содеянное без всяких оправданий. На этой стадии правонарушители испытывают собственную боль, так как осознают, какую боль причинили другому человеку. Им необходимо не только выплатить компенсацию, им также необходима помощь, чтобы изменить свое поведение, чего бы им это ни стоило. Настоящее раскаяние происходит тогда, когда правонарушители предпринимают какие-то шаги, чтобы показать свою готовность измениться. На четвертой стадии возникает искреннее желание попросить прощения. Хотя правонарушители могут почувствовать облегчение, выразив свое сожаление на стадии угрызений совести, на четвертой стадии у них возникает желание попросить прощение без всяких оговорок. Правонарушители признают свое преступление и хотят выразить сожаление тому, кому они причинили вред».

Одна из наиболее эффективных форм предупреждения конфликтов – программа *восстановительной медиации*. Это технология разрешения конфликтных и противоправных ситуаций, включающая организацию и последовательное проведение встреч со сторонами конфликта и/или групповое обсуждение проблем взаимодействия между людьми на основе взаимоуважительного диалога, направленного на восстановление (налаживание) конструктивных взаимоотношений и совместную выработку вариантов разрешения проблем, возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций. Организует и проводит такую программу специалист-медиатор или ведущий, являющийся нейтральным посредником, соответственно он не защищает и не обвиняет ни одну из сторон конфликта. Его задача и ответственность заключаются в организации диалога между сторонами. Такая программа проводится всегда на добровольных основаниях, с обеспечением конфиденциальности. Главным принципом программы является исцеление жертвы. Основное внимание фокусируется на чувствах и потребностях пострадавшего, разрешении его проблем, возникших в результате конфликта. Во многих случаях

возможность выговориться, получить ответы на важные вопросы (например, «Почему это произошло именно со мной?») для пострадавшего важнее материальных потерь.



Юридическая консультация

Моей дочери шестнадцать, ее парню семнадцать. После того как они расстались, дочь сдала анализы, и оказалось, что он заразил ее вензаболеванием. Выяснилось также, что он знал о заболевании, когда встречался с дочерью. Может ли он понести ответственность за это?

Лицо, достигшее шестнадцати лет и имеющее венерическую болезнь, может быть привлечено к ответственности за заражение другого лица. В отношении ВИЧ-инфекции уголовно наказуемым будет также поставление другого лица в опасность заражения (ст. 121, 122 Уголовного кодекса).

Второй важный принцип – возмещение ущерба непосредственно нарушителем. Это предполагает не только активное участие самого нарушителя в возмещении причиненного ущерба, но также удовлетворение других потребностей пострадавшего.

Третий принцип – активное участие сторон в разрешении ситуации – предполагает принятие ответственности за разрешение конфликта. Важно, чтобы участники получили собственный опыт разрешения своих конфликтов. Если участники сами приняли решение, то, скорее всего, они его исполнят. В ходе программы стороны конфликта перестают видеть один в другом врага, а начинают видеть человека. В этом случае не происходит дальнейшего усиления конфликта, не возникает враждебности.

На современном этапе перед образовательными учреждениями стоит задача создания служб школьной медиации, главным направлением деятельности которых является предупреждение и разрешение школьных конфликтов. В некоторых территориях Российской Федерации уже есть опыт работы подобных служб на муниципальном уровне

(муниципальная служба медиации), а в школах созданы школьные службы примирения, в которых сами подростки становятся ведущими программ примирения.

Подведем итоги:

1. Делинквентное поведение – одно из наименее определенных видов отклоняющегося поведения, по своей сути означает наличие конфликта между личностью и обществом.

2. В основе формирования противоправного поведения лежат неудовлетворенные детские потребности в безопасности, принадлежности и любви, уважении и принятии, а формируется и закрепляется такое поведение в процессе взаимодействия с социумом.

3. Наблюдая и/или участвуя в семейных конфликтах, ребенок учится стратегиям выхода из них. Не получив опыта конструктивных способов разрешения конфликтов в семье и имея неудовлетворенные потребности, подросток начинает конфликтовать с социумом.

4. Один из способов предупреждения противоправного поведения подростка – обучение его бесконфликтному общению и помощь в разрешении возникающих конфликтов.

5. Целительным для подростка-правонарушителя будет являться осознание и ответственное принятие на себя обязательств по заглаживанию нанесенного вреда перед пострадавшим, чего возможно добиться, приняв участие в восстановительной программе медиации по заглаживанию вреда.

6. Буллинг – это системная проблема школы, с которой справиться одному подростку крайне сложно, поэтому подростку, оказавшемуся в такой ситуации, помощь взрослых необходима.

Суицидальное поведение подростка: Причины и профилактика

Суицид является одним из наиболее трагических видов отклоняющегося поведения, связанного с потерей смысла жизни. Размышления о смысле жизни и сути смерти свойственны практически всем подросткам. По данным социологических исследований, мысли о бессмысленности дальнейшей жизни посещают около 55 процентов опрошенных подростков, поэтому подростковый возраст сам по себе уже является фактором риска суицидального поведения. По материалам съезда психиатров России в 2013 году, в Российской Федерации частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30 процентов лиц в возрасте от

четырнадцати до двадцати четырех лет отмечаются суицидальные мысли, 6 процентов юношей и 10 процентов девушек совершают суицидальные действия. Истинные суицидальные мотивы отмечаются только у 10 процентов подростков. По возрасту пик суицидальных попыток приходится на пятнадцать – семнадцать лет и практически не встречается у детей до восьми лет. По половой принадлежности больше склонны к законченным суицидам мальчики; 92 процента детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения специалистов. Чаще всего родственники и близкие подростков не замечали суицидальных намерений детей, а если и замечали, то не придавали серьезного значения и за квалифицированной психологической помощью не обращались.

В предупреждении суицидального поведения задача родителей – научиться видеть и слышать его признаки у своего ребенка, поэтому в этой главе мы постараемся детально разобраться, как это сделать. Если читатель считает, что разговор на эту тему никогда не коснется его ребенка, то может перевернуть несколько страниц. С теми же, кто считает, что лучше узнать об опасности как можно больше, продолжим этот очень непростой разговор. Для начала разберемся с понятиями.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается человек. Это эмоциональная реакция подростка на стресс, связанный в основном с произошедшими конфликтами с родными или представителями противоположного пола в сознательной части и психологической травмой в бессознательной части психики. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Выражаясь метафорой, «самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от самого себя».

Суицидальное поведение – это проявление любой суицидальной активности, включающей мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается у несовершеннолетних как в психической норме, так и при психических расстройствах и пограничных состояниях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Мифы о суициде

Поскольку обсуждаемая тема вызывает много тревоги у человека, то обрастает большим количеством мифов. Один из таких мифов следующий: *суицид передается по наследству от родителей или прародителей.* Это не так. Суицид не передается по наследству. Вместе с тем если кто-то из членов семьи совершил суицид, подросток находится в зоне повышенного суицидального риска, так как им могут быть бессознательно переняты поведенческие установки на лишение себя жизни в трудной жизненной ситуации. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.

Другой миф: *все суициденты – психически больные люди*. Однако поведение суицидента далеко не всегда является следствием психического заболевания. Это скорее реакция на ненормальную ситуацию. Его поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось его положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя. Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, отчего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Третий миф: *тот, кто говорит о суициде, суицид не совершит, он хочет просто привлечь внимание.* Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей. Недоверие к серьезности намерений человека может оттолкнуть его и вызвать (особенно у подростка) желание «доказать», что он не играет. Даже демонстративные попытки могут привести к трагическому исходу. Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делятся своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. ем не менее часто мы не обращаем внимание на такие высказывания или реагируют словами: «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!», потому что очень страшно даже подумать о том, что ребенок может размышлять о самоубийстве. ***Ко всем высказываниям о нежелании жить нужно относиться серьезно!***

Четвертый миф: *мой ребенок никогда об этом не подумает*. Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип подростка с риском суицида установить невозможно. Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

Пятый миф: *разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать такой темы.* Разговоры о самоубийстве не является его причиной, но могут стать первым шагом предупреждения суицида. Конечно, не нужно публично обсуждать эту тему с подростками. Однако если ребенок начинает такой разговор, необходимо очень внимательно отнестись к этой непростой теме. Помочь подростку осознать свои чувства и высказать свое мнение.



На приеме у психолога

Умереть, чтобы все жалели об этом

Ситуация. В последние месяцы, когда мне особенно тоскливо и одиноко, возникают фантазии о том, что я умру. В этих фантазиях я не режу себе вены и не надеваю на шею петлю, не прыгаю из окна. Я вообще не думаю о том, как и почему я умерла. Но я, можно сказать в деталях, вижу, как меня хоронят, как жалеют об этом мои родители, брат, с которым мы часто что-нибудь не можем поделить, одноклассники – и парень, которого я люблю, правда, в жизни он об этом даже не подозревает. Все так плачут, что меня не стало, что мне тоже становится себя жалко, и я тоже плачу, только уже в реальности. Такие мрачные фантазии у меня возникают все чаще. Мне стыдно в этом признаться, но эти мысли меня утешают. А еще мне нравится думать, что я для

кого-то такой значимый человек и что обо мне можно так сильно сожалеть. Но иногда мне становится очень страшно оттого, что если я действительно умру, то всем будет наплевать и обо мне быстро забудут. И я снова мысленно убегаю туда, где плачут по мне, потому что любят. Пожалуйста, помогите избавиться от навязчивых мыслей.

Комментарий. Потребность в безопасности и защите – главная потребность человека. Мы чувствуем себя в безопасности, когда находимся в своем доме. Или когда рядом с нами надежный человек, на которого можем положиться. Но, пожалуй, в жизни каждого человека иногда бывает так, что самым безопасным местом оказывается его внутренний мир. Похоже, так происходит и в вашем случае, и ваши переживания вполне оправданы. В вашем внутреннем мире вас так сильно любят, что близким невыносимо горестно от того, что вас больше нет. Горестно и вам самой: ужасно несправедливо уходить из мира, где тебя любят. Вы плачете, и это вас утешает. А утешение дает защиту. Вот и получается: чтобы получить защиту, вам приходится мысленно умирать, чтобы убедиться в любви окружающих и вернуться в реальность живой и невредимой. Отчего так получается? Очень часто мы хотим получать любовь от тех, кого любим. А тех, кто любит нас, не замечаем. Попробуйте вместо того, чтобы искать людей, которые вас любят, в воображении, найти их в реальности. Подружитесь с теми, кому интересны вы и чье душевное тепло вас согреет. А может, в своем окружении вы увидите того, кому сможете помочь. Просто так, бескорыстно. Благородные дела наполняют жизнь особенным смыслом. А когда в жизни есть смысл, думать о смерти уже не хочется.

Шестой миф: *если человек в прошлом совершил суицидальную по-пытку, то больше подобное не повторится, так как опасность позади, можно не заботиться об этом.* Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата.

Седьмой миф: *покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя.* Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они

прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии.

Факторы формирования суицидального поведения

В основе суицидального поведения подростков, как и во всех других случаях отклоняющегося поведения, лежат три уровня факторов: биологические, личностные, социальные.

1. *Биологические факторы:* хронические заболевания, сопровождающиеся болями, потерей трудоспособности, подвижности, плохим медицинским прогнозом. Психофизиологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии и анормальности развития организма, психическая неустойчивость, потеря рационального мышления, депрессивное и психотическое состояние.

2. *Личностные факторы:* высокая степень одиночества, пониженная самооценка, чувство собственной незаметности, стыда, непохожести на других. Эмоциональная напряженность, импульсивность, внушаемость, бескомпромиссность. Низкая способность к анализу собственного состояния, осмыслению проблемы и неприятие чувств. Высокий уровень эгоцентричности. Слабые навыки совладания со стрессом, неумение ослабить нервно-психическое напряжение. НЕ отрицательное отношение к суициду. Отсутствие веры. Употребление ПАВ. Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворенностью своих запросов, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебе. Выраженные акцентуации характера. Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки со следующими акцентуациями характера: эмотивный (чувствительность, эмоциональность), тревожный, демонстративный, педантичный типы (классификация К. Леонгарда).

3. *Социальные факторы*

• Микросоциальные факторы: неблагоприятный психологический климат в семье, ранняя утрата родителей (особенно в результате самоубийства), конфликты родителей (особую опасность представляют скрытые, непроявленные и внешне бесконфликтные ситуации), алкоголизм. Беспризорность, заброшенность подростка, отсутствие опоры на значимого близкого и уважаемого взрослого, который мог бы заниматься ребенком. Неконструктивные стили воспитания: эмоциональное отвержение в семье, назойливая опека, жесткость и

требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям подростка, морализаторство, поучения, подавление самостоятельности, несправедливые наказания и ограничения. Также актуальна проблема насилия над ребенком и жестокость по отношению к нему.

Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Отверженные дети занимают низшие ступени в статусной иерархии детской группы, часто подвергаются насмешкам, физическому и психическому насилию и т. п.



Секреты психологии

Если вы поняли, что ваш ребенок попал в ловушку ощущения безнадежности, вы должны найти время, чтобы побыть с ним наедине для философского разговора о будущем. Цель таких разговоров – помочь вашему ребенку взглянуть на мир более оптимистично. Не забывайте, что депрессия, вероятно, не оставила от оптимизма и следа. Между тем оптимизм – одна из самых важных когнитивных и психологических характеристик, которую мы можем сформировать в наших детях. Без оптимизма трудно не впасть в депрессию.

Дуглас Райли

Наличие попыток суицида в близком окружении. Пережитое физическое и сексуальное насилие.

• Макросоциальные факторы: экономические кризисы, напряженная внешне политическая обстановка, воздействие СМИ. Природные, техногенные катастрофы, террористические акты. Некоторые исследователи подросткового суицидального поведения говорят о его подражательности. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов, и тогда макрофактором становится самоубийство молодежного кумира

или подростка, к которому ребенок эмоционально присоединился.

Индикаторы суицидального риска

В общем виде индикаторы – это показатели изменения в состоянии подростка. Они могут проявляться в поведении, общении, эмоциях, высказываниях и мыслях. Все это может осложняться конкретной кризисной ситуацией подростка или его семьи. Конечно, говорить о суицидальном риске подростка возможно, если индикаторы не единичны. О формировании суицидального поведения свидетельствует комплекс индикаторов.

1. *Поведенческие индикаторы.* У подростка можно наблюдать радикальные перемены в поведении: в еде – ест слишком мало или слишком много; во сне – спит слишком мало или слишком много; во внешнем виде – может стать неряшливым; в привычках – может пропускать занятия; также может замкнуться от семьи и друзей; проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния. Синдром тревожно-ажитированного поведения: внешний подъем, однако с признаками суеты и спешки. Суициду часто предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в разных сферах отношений: бытовых, учебных, личных, при этом в реагировании на них подросток проявляет низкую толерантность, заметно нарастание немотивированной агрессивности. Подростку свойственны высокая ранимость и бурные реакции на неудачи. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания, побеги из дома. Частое прослушивание грустной музыки, раздача другим вещей, имеющих большую личную значимость; приводит дела в порядок или мирится с давними врагами. Проявляет интерес к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т. п.). Склонность к рисковым формам поведения, порезам, проколам.

2. *Коммуникативные индикаторы.* От человека можно услышать фразы, прямо или косвенно свидетельствующие о нежелании жить: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить», «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться»; «ничего, скоро вы отдохнете от меня», «он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «ничего, скоро это все закончится для меня». Он может

шутить на тему самоубийства, или проявлять чрезмерную заинтересованность вопросами смерти, или высказываться об отсутствии ценности жизни. Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания).

3. *Когнитивные* (*осознаваемые*) *индикаторы*. Разрешающие установки, негативная триада: негативные оценки своей личности, мира и будущего; туннельное видение, наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

4. *Эмоциональные индикаторы*. Амбивалентность по отношению к жизни, безразличие к своей судьбе, признаки депрессии, несвойственная агрессия, вина, растерянность, переживание горя. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Признаки депрессии: пониженное настроение, глубокая печаль; резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность, слабость и плаксивость, с одной стороны, раздражительность, повышенная агрессивность – с другой. Нарушение сна: повышенная сонливость или бессонница, повторяющиеся кошмарные сны. Нарушение аппетита: неразборчив в еде, ест мало или много; снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание; снижение внимания; нерешительность; апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим живой интерес. Негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности; пессимистичное отношение к будущему, негативное восприятие прошлого; снижение эффективности труда (в учебе, в быту); нарастание эмоционального напряжения.

5. *Ситуационные индикаторы*: серьезный кризис в семье (постоянные ссоры, развод, смерть близкого); алкоголизм – личная или семейная проблема, вынужденная изоляция, переезд на новое место жительства, сексуальное насилие, нежелательная беременность, «потеря лица», предыдущие суицидальные попытки.

Триггеры суицидального поведения

Речь идет об автоматических (неосознаваемых) поведенческих реакциях подростка с риском суицидального поведения, возникающих в ответ на какое-либо психотравмирующее событие (чаще всего внешнее). Любое услышанное слово в разговоре, крик другого человека, какая-то информация и т. д. может послужить триггером (толчком) для проявления неприятных чувств, эмоций, которые, в свою очередь, порождают ответное бессознательное поведение, которое может

привести к трагическим последствиям. Запуск суицидального поведения могут спровоцировать следующие виды ситуаций.

1. Ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (даже если при объективном рассмотрении они таковыми не являются). Подростки нередко воспринимают самые тривиальные ситуации как глубоко ранящие и реагируют на них тревожным и хаотичным поведением. Подростки с суицидальными тенденциями склонны рассматривать подобные ситуации как угрозу их образу «Я» и страдают от чувства униженного достоинства.

2. Неприятности в семье.

3. Разлука или разрыв отношений с друзьями, любимой девушкой (парнем), одноклассниками и др.

4. Смерть любимого или другого значимого человека, суицидальная попытка близких людей.

5. Проблемы с дисциплиной и законом.

6. Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего связанное с подражанием саморазрушительному поведению других; запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы; отвержение.

7. Разочарование успехами в школе, серьезные трудности в учебе, длительные чрезмерные учебные нагрузки, экзаменационный стресс.

8. Серьезная физическая болезнь, нежелательная беременность, аборт и его последствия, инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекция.



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Мне семнадцать, учусь в 10-м классе. Тест показал беременность. Могу ли я сделать аборт, чтобы об этом не узнали родители?

Искусственное прерывание беременности проводится при наличии информированного добровольного согласия женщины. Искусственное прерывание беременности у несовершеннолетних младше пятнадцати лет проводится на основе добровольного информированного согласия одного из

родителей или иного законного представителя (ст. 54, 56 ФЗ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»).

Типы суицидального поведения

Можно выделить *условно* как минимум три разновидности суицидального поведения. Однако не стоит думать, что уровень опасности того или иного поведения снижается в зависимости от его типа. Опасность трагического исхода есть в любом суицидальном поведении подростка, поэтому взрослым необходимо серьезно относиться к проявлениям любой активности, направленной против жизни.

• *Демонстративное суицидальное поведение.* В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода крик о по-мощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

• *Аффективное суицидальное поведение.* Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций, относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции (обида, гнев) затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными и сильнодействующими препаратами.

• *Истинное суицидальное поведение.* Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют адресованные родственникам и друзьям записки, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При

истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или спрыгиванию с высоты.

Динамика развития суицидального поведения

Во времени процесс формирования суицидального поведения проходит три стадии.

Первая стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие, в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т. д.). В этот период формируются суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновения интереса к проблемам жизни и смерти и т. д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть» и (повторимся) «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований, среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 процентах случаев попыток самоубийств. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийство, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия – суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов,

продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов. Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к нему и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, так как считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию, не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним.

Действия родителей по предупреждению суицидального поведения

1. Вовремя реагируйте на изменения в поведении своего ребенка, «плохое» поведение ребенка – сигнал о том, что ему плохо или он с чем-то не справляется.

2. Выстраивайте взаимоотношения с ребенком на доверительной основе, избегайте эмоционального, физического насилия.

3. Будьте готовы выслушать рассказ ребенка не только о его успехах, но и о его трудностях, проблемах и связанных с этим

неприятных чувствах (злость, страх, вина и др.), при этом будьте готовы к тому, что ребенок может не захотеть с вами разговаривать тогда, когда этого хочется вам. Внимательно относитесь к высказываниям, которые сами произносите. Ниже приводится таблица, которая поможет вам проанализировать, что можно, а чего не стоит говорить в разговоре с подростком, высказывающим суицидальные мысли.

Если ребенок говорит…	…то ответная фраза родителя может быть такой…	…но не подобной приведенным ниже (таких фраз нужно избегать)
Ненавижу школу, учителей!..	Ты очень возмущен. Что произошло в школе и так возмутило тебя?	Ты все время ругаешь школу (учителя). Посмотри на себя, дома ничего не делаешь, учиться не хочешь!
Да я все равно никому не нужен!	Ты мне очень дорог! Бывает в жизни, что люди чувствуют себя одиноко. Меня твое настроение беспокоит, что случилось?	Не говори всякой чепухи, это просто глупо…
Ты хочешь, чтобы я умерла?	Мне становится страшно, когда я слышу от тебя такие слова. Ты так рассердился, потому что думаешь, что я желаю тебе зла?	Ты что такое говоришь? Как ты можешь?

Если ребенок говорит…	…то ответная фраза родителя может быть такой…	…но не подобной приведенным ниже (таких фраз нужно избегать)
Как мне все это надоело, скорей бы все это закончилось…	Ты очень устал, тебе действительно, трудно сейчас. С чем сложнее всего справиться?	Да это ерунда. У тебя еще все впереди. Просто перестань об этом думать.
Зачем мне жить, если…	Похоже, ты в отчаянии. Многие люди злятся на себя, что ничего не могут сделать в подобной ситуации. Может, вместе подумаем, как с этим справиться…	Люди живут с проблемами и посерьезнее, чем у тебя… У тебя есть то, чего у других нет…
Тебе больше не придется обо мне волноваться…	Да, мне бывает трудно справиться со своей тревогой о тебе, и ты в этом не виноват. Я хочу научиться больше доверять тебе, чтобы наши отношения стали лучше.	Я всегда буду о тебе волноваться! Когда у тебя будет свой ребенок, ты поймешь, что это такое!

4. Если в разговоре с вами ребенок касается вопросов смерти или других неприятных тем, не избегайте их. В случае если вам трудно говорить об этом, честно признайтесь ребенку и найдите компетентного человека, которому ребенок может довериться, чтобы обсудить трудные вопросы.

5. Проанализируйте, что для вашего ребенка является ресурсами (помощниками), будьте готовы говорить о них. Ресурсы могут быть как внутренними (инстинкт самосохранения, интеллект, позитивный социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем), так и внешними (поддержка семьи и друзей, приверженность к религии, устойчивое материальное положение, медицинская и экстренная психологическая помощь, индивидуальная психотерапевтическая программа).

Израильский психолог Офра Аялон предлагает шесть внутренних стратегий преодоления кризисов и стрессов. С подростком можно проговорить, какой опыт из предложенных стратегий у него уже есть, и рассказать, что есть еще другие стратегии, обсудив, как он может их использовать в своей жизни.

Первая стратегия – выражение чувств. Этот способ требует от человека умения распознавать различные чувства и называть их своими собственными именами: любовь и ненависть, мужество и страх, радость и печаль, ревность и сострадание и т. д. Затем следует этап выражения этих чувств наиболее подходящими для подростка способами. Например, словами – в устной беседе или

письменно (письмо, рассказ, дневник); без слов – в танце, рисунке, лепке, в музыке или пантомиме.

Вторая стратегия – сознательное обдумывание ситуации. Способ преодоления кризисов, использующий наши ментальные способности, умение логически мыслить, оценивать ситуацию, понимать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

Третья стратегия – деятельность физического тела. Этот способ обращается к таким способностям нашего физического тела, как восприятие сигналов окружающего мира с помощью соответствующих рецепторов и органов чувств: слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса, тепла и холода, ощущения боли и удовольствия, внутреннего напряжения и расслабления. Этот способ включает в себя физические занятия различного рода: физические упражнения, спорт, работа, требующая физических усилий, прогулки на природе, дыхательные практики, массажи и т. д.

Четвертая стратегия – общение и социальные контакты. Мы можем обращаться за поддержкой к семье, друзьям, профессиональным психологам; также мы можем сами оказывать помощь другим по-страдавшим, выполнять общественную работу.

Пятая стратегия – творчество. Благодаря воображению мы можем мечтать, развивать интуицию и психологическую гибкость, изменяться, искать решение в мире игры и фантазии. Используя воображение, мы можем с легкостью изменять будущее и прошлое.



Секреты психологии

Ваша задача – помочь склонному к суициду ребенку или подростку тщательно проанализировать образ мыслей, лежащий в основе его желания умереть. Вот несколько замещающих убеждений, которыми ребенок должен заменить негативные идеи, чтобы преодолеть депрессию, сопровождающуюся суицидальными настроениями:

• Мысли о самоубийстве не означают, что ты должен умереть. Они лишь показывают, насколько плохо ты себя чувствуешь.

• Вряд ли ты действительно хочешь прекращения своего физического существования. Скорее всего, ты хочешь перестать чувствовать то, что ты чувствуешь.

• Люди испытывают желание совершить самоубийство только тогда, когда находятся в глубокой депрессии. Никогда не следует принимать важных решений в состоянии глубокой депрессии.

• Разрыв отношений не стоит того, чтобы из-за этого умирать. Боль, которую ты чувствуешь, потеряв парня или девушку, – естественное состояние. Со временем она пройдет.

• Нет такого человека, который бы никогда не сталкивался с проблемами в школе или в отношениях со сверстниками. Такие проблемы тоже относятся к категории «болезненных, но нормальных» и не стоят того, чтобы из-за них умирать.

К счастью, большинство испытывающих депрессию детей и подростков не склонны к совершению самоубийства.

Дуглас Райли

Шестая стратегия – вера. Стратегия основана на умении верить – в Бога, в людей, в чудо или в самого себя. Когда человеку плохо, он может с надеждой и доверием «протянуть руки к небесам» и помолиться о помощи.

6. Обсудите вместе с ребенком планы на будущее, помогите ему обрести смысл жизни, планируя далекоидущие цели.

7. Если ваш подросток оказался в ситуации, когда его друг (подруга) или близкий человек совершили самоубийство, обязательно поговорите с ним об этом. В таком разговоре следует придерживаться некоторых правил:

• Избегать мифов и полуправды о суицидах.

• Говорить о своих чувствах и отношении к ситуации, помочь ребенку высказать его переживания и мысли по поводу произошедшего.

• Говорить с ребенком об умершем, давая высказываться ему самому полностью, не прерывать, а поддерживать тему.

• Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции.

• Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути выхода из различных конфликтов.

В случае возникновения затруднений или невозможности справиться своими силами, запишитесь на консультацию к психологу, воспользуйтесь телефоном доверия для детей и подростков, обратитесь к врачам.

Подведем итоги:

1. В основе суицидального поведения лежит комплекс причин, включающий биологические, личностные и социальные факторы; запуск суицидального поведения может спровоцировать ситуация-триггер.

2. Выявить подростка с суицидальным поведением возможно, если вовремя заметить изменения в его поведении, эмоциональном состоянии, услышать и отнестись серьезно к его мыслям и высказываниям, а далее обязательно (!) поговорить с ним об этом.

3. Именно душевный, эмоционально теплый и искренний (без критики, осуждения и обесценивания ситуации, с признанием существующих, в том числе собственных родительских, трудностей и страхов) разговор с подростком – основной способ предупреждения его суицидального поведения.

Чем больше сфер жизни ребенка и подростка обеспечены социальной поддержкой, тем меньше у него риск запуска девиантного поведения. Обобщенно можно выделить следующие факторы защиты ребенка от поведенческих отклонений:

• Личностные: адекватная самооценка, развитый самоконтроль, гармоничное эмоциональное развитие (умение выражать свои чувства), умение справляться со стрессом, жизненный оптимизм и выстраивание перспектив, коммуникативные навыки, уверенность в себе.

• Семейные: эмоциональная близость членов семьи, взаимное уважение, оптимальный стиль воспитания; сочетание четкой родительской позиции и контроля с эмоциональной поддержкой ребенка; признание здорового образа жизни в качестве семейной ценности.

• Учебные: хорошая адаптация ребенка к условиям образовательного учреждения; принятие себя в роли ученика; успешная учебная деятельность; конструктивные взаимоотношения с педагогами и сверстниками; эффективная профилактическая деятельность школы.

Защитой от девиантного поведения подростка может быть и семья, и школа. Социально-психологические исследования

показали: чем более психологически грамотны родители, тем меньше риск формирования у ребенка девиантного поведения; чем глубже эмоциональная привязанность детей к родителям, педагогам и сверстникам, тем меньше вероятность того, что они совершат асоциальные поступки, тем более реально то, что они примут в свой арсенал положительный опыт людей из ближайшего окружения.

Практические рекомендации для родителей по предупреждению девиантного поведения подростка

• *Подавайте хороший пример*. В своих действиях проявляйте последовательность. Сами демонстрируйте такое поведение, какое ожидаете от вашего подростка. Ребенок учится на примерах поведения родителей и перенимает не только жизненный опыт, но и навыки решения проблем и конфликтов, переживания кризисов и утрат, способов справляться со стрессом. Говорите подростку о том, что вы чувствуете. Способность разбираться с собственными чувствами – важный навык зрелого родителя и возможность научить этому своего ребенка. Ведите здоровый образ жизни. Мысленно меняйтесь вместе с вашим ребенком, это поможет вам по-новому выстроить с ним отношения.

• *Установите правила и границы дозволенного как для себя, так и для ребенка.* Если мы будем переступать границы дозволенного, наш подросток не научится правильно строить взаимоотношения с другими людьми. Бережно относитесь к границам, которые выстраивает ваш подросток. Выражайте свои чувства без применения психологического и физического насилия. Разговаривайте с подростком о правах и обязанностях (не только его, но и своих), и о том, что такое ответственность.

• *Вместо наказания обсуждайте и формулируйте подробный договор.* Обсудите ситуацию, обозначьте ваши чувства и намерения, чувства и намерения подростка. В обсуждении проговорите мотивы поступка, выясните обстоятельства, которые заставили так поступить, проговорите последствия в реальной ситуации и возможные последствия для будущего. Установите правила, ориентированные на будущее, чтобы это не повторилось. Будьте последовательны в контроле за выработанными совместно договоренностями. Прежде чем придумывать наказания, проанализируйте, будут ли они естественным последствием неприятного поступка подростка и так ли необходимо наказание вообще? Сначала обсудите с подростком ситуацию и помогите ему самому определить последствия его поступка.

• *Выражайте свою любовь к повзрослевшему ребенку.* Дети любого возраста нуждаются в позитивном внимании родителей:

одобрении, объятиях, эмоциональной поддержке. Подростки тоже ждут от вас простых слов: «Я люблю тебя». Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть. Обсуждайте только его поступки, действия, но не его самого! Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками ребенка. В этот период у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Примите эту позицию. *Если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придется вам.*

• *Будьте другом своему ребенку.* Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддержания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и мнения. Научите его грамотно спорить, аргументированно отстаивать свою позицию.

• *Проявляйте интерес к жизни подростка.* Поощряйте желание ребенка говорить с вами как о радостных моментах, так и о страхах, гневе, печали. Знайте о тревогах своих детей, разделяйте их интересы и чувства. Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примите его с его слабостями. Поищите вместе с ребенком в слабости сильную сторону. Например, оборотной стороной робости и нерешительности является такое немаловажное качество, как осторожность. Помогайте подростку укреплять его внутренние ресурсы.

• *Наблюдайте, как ваш подросток общается.* Обсуждайте с ним не оценки, а события его школьной жизни. Если с вашим ребенком что-то произошло, дайте ему понять, что вы – с ним. Научите ребенка спокойно, шаг за шагом решать свои проблемы.

• *Относитесь к возможным поведенческим отклонениям как к ошибке, которую необходимо исправить.* Будьте на стороне подростка. Проясните все обстоятельства и примите решение о том, что можете сделать вы, чтобы предотвратить последствия ситуации. Воспитывайте ребенка, ориентируясь на будущее.

• *Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка.* Просто иногда обсуждайте, почему какое-то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.

• *Измените авторитарные способы воспитательного воздействия на подростка на сотрудничество и поддержку.* Избегайте критики в адрес ребенка, риторических вопросов, приказов к немедленному исполнению. Критику замените обучением ребенка самостоятельно оценивать собственную деятельность, понимать свою долю ответственности. Смените принуждение на твердое обозначение родительской позиции или проявление нормальной родительской власти, но с обозначением

родительских чувств. Иногда неприятную поведенческую реакцию можно просто «не заметить», но обязательно (!) обратите внимание на позитивные изменения в поведении. Выработайте единые требования в семье к ребенку. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает. Выработайте систему совместных дел. И обязательно включайте ребенка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.

• *Научитесь уважительно относиться к своему ребенку.* Подавление и унижение другого приводит либо к саморазрушению, либо к желанию разрушить. Ваше умение признать за собой проявленную грубость и извиниться научит подростка контролировать свои негативные чувства. Усилия, направленные на то, чтобы услышать, понять, формируют ответное желание услышать и понять. Откажитесь от устыжения, особенно публичного, принимайте подростка со всеми его достоинствами и недостатками.



Азбука для подростков, пап и мам

Зачем взрослым надо, чтобы дети были плохими?

Это надо не всем взрослым, а только тем, которые могут чувствовать себя хорошими только рядом с плохими. Сделать плохим сильного взрослого очень трудно, вот они и используют более слабых детей – для повышения самооценки. Стать плохим очень трудно, и вряд ли ты так быстро стал плохим по желанию невротизированого взрослого. Но если ты совершил поступок, от которого кто-то пострадал, попробуй уменьшить страдания. Сделай что-нибудь, чтобы исправить положение, попроси прощения. Если ты не сделал ничего плохого, не верь, что ты плохой.

• *Взаимодействуйте со школой.* Если у вашего ребенка в школе возникли трудности – вмешайтесь! Наладьте контакт с

учителями, администрацией, школьным психологом, социальным педагогом. Действуйте вместе, если школьные взрослые на стороне ребенка.

• *Обсуждайте с детьми увиденное (услышанное, прочитанное) в кино и средствах массовой информации.* Обсуждение фильма или события поможет вам прояснить, что чувствует подросток, какие ценности для него являются значимыми, какой выбор он делает. Высказывайте свое мнение и делитесь чувствами по поводу увиденного, однако не стремитесь навязать свою точку зрения. Старайтесь быть нейтральными по отношению к позиции подростка. Обсуждайте, к каким последствиям в реальной жизни могут привести увиденные ситуации.

• *Обращайтесь за помощью к специалистам.* Помощь специалистов поможет вовремя предупредить поведенческие отклонения и предотвратить дальнейшее развитие последствий. Вместе вы сможете подобрать нужные способы действий. Обращение за помощью отражает вашу зрелость как родителя и готовность к изменениям.

Родительский пример и родительские воздействия – вот основные способы предупреждения девиантного поведения подростка. Часто то, какими мы видим наших детей в будущем, не увязывается с тем, что мы делаем по отношению к ним в настоящем. Порой мы не осознаем, какие последствия могут иметь сгоряча или походя сказанные нами слова и неосознанно или намеренно совершенные поступки. Получая совсем не то, что ожидали, некоторые родители часто склонны обвинять во всем собственных детей, не желая брать ответственность за свои родительские ошибки. ОСОЗНАННОЕ отношение к процессу воспитания поможет вам совершать как можно меньше ошибок на этом пути. И помните: ошибка – это отправная точка для изменений. Подросток – это зеркало наших воспитательных воздействий.

Если что-то пошло не так, обратитесь к себе – и возьмите на себя ответственность за то, что происходит или произошло. Иногда этого достаточно, чтобы что-то изменилось к лучшему.

Часть V
За пределами подросткового возраста: Будущее

Вступление

В ТЕЧЕНИЕ НАШЕЙ ЖИЗНИ мы многое делаем на вырост или впрок. Когда наши дети были в младших классах, мы покупали им форму немного большего размера, чем было нужно. А еще раньше надевали комбинезоны с подвернутыми рукавами и подшитыми штанинами. Мы запасаем впрок продукты и делаем денежные накопления. Зачем? Для того чтобы чувствовать себя более уверенными в своем завтра: ребенок доносит форму до конца учебного года, малышу не придется покупать новый комбинезон, когда начнется весна, мы сами холодной зимой достанем баночку малинового варенья или овощных заготовок, а если слишком устали, а до отпуска еще очень далеко – благодаря своему денежному запасу сможем устроить себе отдых.

Эта часть книги создана на вырост, впрок – на тот период, начало которого обозначено первой строчкой известной песни Владимира Высоцкого «Где мои семнадцать лет?». Создана для того, чтобы вы чувствовали себя уверенными, когда ваши дети окончательно станут самостоятельными людьми, у которых своя собственная взрослая жизнь. (Хотя, конечно, для нас они не перестанут быть детьми и в восемнадцать, и в двадцать пять, и в сорок лет.)

Говорят, что настоящий человек должен сделать в жизни три вещи: построить дом, посадить дерево и родить сына. Хотя сами понятия условны, в этой идее заключен глубокий смысл. Человеку, чтобы состояться в жизни, нужно стать мастером в каком-то деле, укорениться, то есть создать семью, и продолжить свой род. Родителей значительно раньше, чем подростков, начинают волновать вопросы будущего их детей. Если сами подростки, ориентированные на будущее, могут строить планы, которые далеко отстоят от действительности, то родители стараются быть предельно реалистичными.

Какую профессию выбрать? В какой вуз поступить? Неужели моя дочь согласится жить со своим парнем гражданским браком? Не испортит ли жизнь моему сыну армия? Волнений и переживаний не меньше, а то и больше, чем у самих подростков. И их будет неизмеримо больше, когда повзрослевшие дети начнут самостоятельную жизнь. Материалы этой части помогут понять, что будет ожидать вашего подростка в недалеком будущем, и представить, как вы можете его поддержать в самых разных ситуациях.

Уже сейчас в жизни вашего подростка есть много смыслов. Некоторые из них могут быть невероятно важными для него, но

мало что значить для вас. Если это так, то, с большой вероятностью, вы о них не узнаете. Если же вашим девизом до сего момента были деликатность, уважение к ребенку, отношение к нему как к равноценному человеку, признание его достоинств, вера в него и, конечно, безусловная любовь, то вы, скорее всего, сделали все возможное, чтобы построить доверительные отношения между вами. И тогда подросток, возможно, захочет обсудить с вами серьезные смысложизненные темы: веры, любви и Бога. От такого разговора подросток будет ожидать совместного путешествия в духовное пространство, погружения в невидимое и рассуждения о тонких материях. Небольшая глава о религии, вере и смысле жизни поможет вам сориентироваться в этой важной теме и, быть может, станет отправной точкой для более глубокого ее постижения.

Пятая часть книги рассказывает о профессиональном самоопределении, о семье и об армии, вере и смысле жизни не только для того, чтобы вы получили представление о ближайшем и отдаленном будущем ваших детей. Готовить подростков к самостоятельной взрослой жизни нужно уже сейчас. И, безусловно, самим готовиться к тому, чтобы отпустить их в свободное плавание.

Выбор профессии – выбор будущего

Профессиональное развитие человека

Выбирать профессию человек начинает еще в том возрасте, когда примеряет различные профессиональные роли, играя со сверстниками и беседуя с взрослыми. Процесс, когда формируются интересы к различным областям знаний и способности к разным видам деятельности, психологи называют профессиональным самоопределением личности. Это процесс, который продолжается всю жизнь, на каждом жизненном этапе решая различные задачи.

Профессиональное развитие человека, по мнению ученых, начинается с рождения. Например, можно выделить следующие стадии (по Е. А. Климову):

• стадия предыгры (от рождения до трех лет). На этой стадии ребенок учится воспринимать речь, осваивает простейшие правила поведения и моральные оценки, которые становятся основой развития и приобщения человека к труду;

• стадия игры (от трех до шести – восьми лет). В это время ребенок постигает основные смыслы деятельности и знакомится с профессиями (игра в «водителя», в «учителя» и т. д.);

• стадия овладения учебной деятельностью (от шести – восьми до одиннадцати-двенадцати лет). В это время интенсивно развиваются функции самоконтроля, самоанализа, способность планировать свою деятельность и т. п.

• стадия выбора (от одиннадцати-двенадцати до четырнадцати – восемнадцати лет). Это период подготовки к жизни, к труду, сознательного и ответственного планирования и выбора профессионального пути;

• стадия профессиональной подготовки (от пятнадцати – восемнадцати до шестнадцати – двадцати трех лет). Молодые люди пробуют свои силы в различных видах трудовой и учебной деятельности. Здесь возможно даже временное (но не основное) занятие определенной профессией (пятнадцать – семнадцать лет). В переходный период (восемнадцать – двадцать один год) молодой человек продолжает активный поиск профессионального учебного заведения, нередко прибегая к временной подработке. Стадия профессиональной подготовки завершается к двадцати двум – двадцати четырем годам. Молодые люди пробуют себя в избранной профессии, занимаясь реальной трудовой деятельностью, которую часто совмещают с учебой. Заметим, что

западные системы подготовки специалистов в большей степени ориентированы на практику, поэтому возможностей попробовать свои силы в реальной трудовой деятельности, совмещаемой с учебой, гораздо больше, чем в настоящий момент в России;

• стадия развития профессионального мастерства (от шестнадцати – двадцати трех лет до пенсии).

Периоду подросткового возраста соответствует стадия, когда человек принимает принципиальное решение о выборе профессионального будущего. Этот выбор основывается на целом комплексе факторов, включающих сформированные ценности и мотивы.

Некоторые психологи предпочитают выделять более широкие по времени стадии профессионального становления.

1. Стадия фантазии, которая продолжается у ребенка до одиннадцатилетнего возраста. В этот период дети воображают, кем они хотят быть, независимо от способностей, подготовки, потребностей рынка труда.

2. Следующая стадия – гипотетическая – длится с одиннадцати до семнадцати лет и включает четыре периода: в одиннадцать-двенадцать лет дети делают свой выбор, главным образом руководствуясь своими склонностями и интересами; в тринадцать-четырнадцать лет подростки больше узнают о мире профессий и начинают думать о своих способностях применительно к требованиям той или иной профессии; в пятнадцать-шестнадцать лет молодые люди пытаются «примерить» ту или другую профессию к себе, своим интересам и ценностям; около семнадцати лет юноши и девушки совершают переход к реалистическому выбору профессии.

3. Реалистическая стадия начинается в семнадцать лет или несколько позже.

Выделенные границы условны, так как одни молодые люди определяются в выборе профессии еще до окончания школы, к другим зрелость профессионального выбора приходит позже, а некоторые меняют профессии в течение всей жизни. Подростковый период по этой классификации вписывается в рамки гипотетической стадии и связан с выбором профессии и «примеркой» ее к себе, своим интересам и ценностям.

Выбор профессиональной деятельности, который приходится на подростковые годы, лишь одна из задач, которые необходимо решать подросткам. К другим задачам относятся приятие своего физического облика и приспособление к его изменениям; достижение социально приемлемой взрослой сексуальной роли,

подготовка к браку и семейной жизни; выработка комплекса ценностей, в соответствии с которыми строится поведение; постепенное освобождение от родительской опеки и вхождение в группу сверстников, выступающую источником норм поведения и получения определенного статуса; достижение экономической независимости.

Подростковый возраст, таким образом, это время жизненного и профессионального самоопределения, позволяющего заглянуть в свое будущее, построить планы и определить перспективы своей жизни. В выпускных классах подростки все чаще оказываются перед необходимостью выбирать профильное обучение (гуманитарное или естественно-научное, математический класс или класс с углубленным изучением иностранного языка и др.). Возможность попробовать себя в новой социальной роли, обусловленной участием в какой-либо социально значимой деятельности (промоутеры, курьеры, аниматоры и т. д.), с одной стороны, добавляет реалистичности в их понимание профессиональной жизни, а с другой – обнаруживает противоречие между желаемым будущим и реальным настоящим.



Секреты психологии

Возможностей для самостоятельного, осознанного и осмысленного профессионального выбора у современной молодежи куда больше, чем у представителей прошлых поколений. Но свобода порождает и проблемы, связанные с неопределенностью, и необходимость нести ответственность за сделанный выбор. В этом плане молодым поколениям становится все сложнее. Далеко не все желают и могут осознанно планировать будущее и принимать ответственные решения о том, кем становиться, какое образование получать. Поэтому многие уходят от этого выбора: либо вообще избегают думать о будущем, предпочитая жить днем сегодняшним, либо перекладывают ответственность за собственный профессиональный выбор на других: например,

рассчитывают, что эту проблему решат за них родители, или подражают более уверенным в себе друзьям.

Андрей Грецов

Исследования психологов показали, что свое будущее выпускники школы связывают с интересной и престижной работой, которая даст им возможность реализовать таланты и способности, добиться материального благополучия и экономической независимости. Однако успешность обучения, а впоследствии удовлетворенность профессиональным выбором и общее качество жизни в значительной степени будут зависеть от адекватности такого выбора, то есть от того, насколько он соответствует интересам, способностям, личностным особенностям и профессиональной направленности личности подростка. Поэтому так важно для человека, открывающего для себя мир профессий, найти свою стезю. Особую роль в формировании адекватного профессионального выбора играет готовность подростков к труду.

Чтобы показать, как решение важных жизненных задач на разных этапах развития влияет на последующее жизненное и профессиональное самоопределение личности и на формирование готовности к труду, приведем здесь еще одну периодизацию, составленную известным американским психологом Эриком Эриксоном.

На первой стадии (от рождения до полутора лет) у ребенка формируется базовое чувство доверия или недоверия к себе, к другим, к миру. Это время, когда особое значение имеет качество материнского ухода за ребенком и эмоциональная близость с ней. Э. Эриксон считал, что чувство недоверия может возникать, если эти контакты разрываются, и усиливаться, когда ребенок перестает ощущать себя главным объектом внимания для матери. Основная задача этого этапа развития – выработать баланс между доверием и недоверием, научиться различать ситуации и людей, которым можно довериться, от ситуаций, когда необходимо проявить осторожность.

Вторая стадия, условно названная «автономность – стыд, сомнение», продолжается от полутора до трех лет и предполагает рост и активизацию возможностей ребенка: он начинает ходить, говорить и учится быть самостоятельным. Девиз этого возраста: «Я сам». Это очень сложное время как для родителей, так и для самого́ маленького человека. От родителей требуется помочь ребенку сохранить доверие к миру и одновременно терпеливо выстроить систему конструктивных взаимодействий с ним в рамках «я – другие», «мое – чужое», «хорошо – плохо». Задача этой

стадии развития – выработать баланс между запрещенным и дозволенным, освоить навыки самоконтроля, достичь независимости. Нетерпение взрослых, укоры за ошибки и промахи, а также их стремление выполнить за ребенка деятельность, которую он может в той или иной мере сделать сам, могут привести к формированию нерешительности, безынициативности, неуверенности в себе, слабоволию.

На третьей стадии, от трех до пяти лет, ребенок активно познает окружающий мир, моделирует в игре ситуации окружающей социальной жизни, впитывая, как большая губка, новые знания и приобретая новые умения и навыки. Эта стадия получила название «инициатива – вина». Взрослые помогают ребенку не только проявлять активность и инициативу, но и осознавать свою долю ответственности и меру допустимой агрессивности. На этой стадии в характере ребенка закладываются основы совести и морали. Основная задача этой стадии – выработать баланс между инициативой и границами своих возможностей. Чрезмерное неодобрение и жесткие наказания могут сформировать страх перед наказанием, развить пассивность и чувство вины. На этой стадии происходит идентификация ребенка с человеком своего пола, освоение мужской или женской модели поведения.

Четвертая стадия – «компетентность – чувство неполноценности» – соответствует возрастному периоду от шести-семи до одиннадцати лет, когда у младшего школьника воспитывается трудолюбие, необходимое для овладения новыми знаниями и умениями. У ребенка проявляется интерес к устройству разных предметов и вещей. Этот период развития характеризуется началом профессиональной идентификации с представителями тех или иных профессий. Если взрослые поощряют ребенка в его стремлении что-то мастерить, изобретать, создавать что-то от начала до конца, то у него формируется чувство компетентности, уверенности в своих возможностях. Сомнения в своих способностях или в своем статусе среди сверстников могут стать причиной формирования чувства некомпетентности, неуверенности в своей эффективности, а в дальнейшем – нежелания учиться и трудиться. Существенную роль здесь играет учитель; дело в том, что чувство компетентности и трудолюбие тесно связаны с уровнем школьной успеваемости. Если ребенок видит, что о его успешности судят только по школьным отметкам, у него не формируется рабочей инициативности, и в будущем от него сложно будет ждать стремления к высоким достижениям или углублению своей профессиональной компетентности, он скорее

предпочтет исполнительскую и нетворческую деятельность.

Подростковый и ранний юношеский возраст, продолжающийся от одиннадцати до восемнадцати лет, составляет, по Э. Эриксону, *пятую стадию* развития личности, которую ученый условно определил как «идентичность – смешение ролей». Задача этой стадии – связать воедино все знания юноши или девушки о себе, ответить себе на вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Куда я иду?», «Что умею?», «Для чего я живу?», «Что мне делать дальше?» – и соотнести их с формирующейся системой ценностей. То есть молодому человеку для следующего шага в жизни необходимо интегрировать многочисленные образы самого себя в целостную личность, которая осознаёт свое прошлое, понимает происходящее в настоящем и способна прогнозировать будущее.

Мотивы, интересы, способности: Как грамотно выбрать профессию

Задача выбора своего жизненного пути – одна из самых сложных, ее традиционно сравнивают с решением сложной творческой задачи со многими неизвестными и учетом множества факторов. Этот выбор сложен не только потому, что подросток часто еще не готов принимать самостоятельные зрелые решения и недооценивает серьезность выбора. Дело в том, что даже взрослым очень трудно грамотно соотнести важные составляющие выбора: желания подростка («хочу»), его способности и возможности («могу») и потребности рынка труда («надо»). Не зря эти три составляющие называют «тремя китами» профориентации. Действительно, учитывая их, подросток сможет выбрать такую профессию, которая не только будет отвечать его интересам и способностям, но и окажется востребованной на рынке труда.

Сфера «хочу». «Хочу» – это интересы, потребности, мотивы, желания, увлечения, хобби – все то, что любит делать подросток, чем интересуется, о чем читает и что узнаёт. Это также цели, ценности, жизненные ориентиры, приоритеты, то, к чему он стремится в жизни, его мотивы и потребности. Сфера «хочу» может играть решающую роль во многих поступках человека.

Сфера желаний самым тесным образом связана с формированием *профессиональных интересов* подростка, что означает избирательную направленность личности на профессию как на социальную роль. Профессиональные интересы формируются у подростков на основе имеющихся познавательных

интересов.

На формирование интересов подростков оказывают влияние различные социальные и психологические факторы. Большой интерес у подростков возникает в первую очередь к тем профессиям, которые больше ценятся в обществе, имеют более высокий престиж. Профессии родителей тоже могут существенно повлиять на появление интереса к той или иной профессиональной деятельности. Стоит отметить и влияние стиля преподавания и личности учителя на формирование интересов к школьным предметам. Задача учителей – заинтересовывать школьника, увлекать за собой в познании различных сфер. К сожалению, часто подростки разочаровываются в школьном предмете не потому, что сам предмет не интересен, а потому что учитель не смог им заинтересовать, либо, что особенно печально, потому что учитель воспринимается подростком негативно (причины могут быть разными). Бывает и наоборот: личность учителя и его увлеченность предметом настолько заражают подростков, что они продолжают углублять свои знания и в высшей школе.

В своем формировании интересы проходят три ступени.

• Интересы первой ступени являются чисто познавательными, читательскими.

• Вторая, переходная, ступень характеризуется желанием глубже погрузиться в тему (в «теорию»), а также стремлением (или мечтами) включиться в интересующую сферу деятельности.

• Третью ступень можно рассматривать как ступень профессиональных интересов, так как она характеризуется стремлением подростка включиться в практическую деятельность, близкую по содержанию к профессиональной деятельности.

Психологи считают, что интерес проявляется: а) как избирательная направленность психических процессов человека к объектам и явлениям окружающего мира; б) как тенденция личности, потребность заниматься этим кругом явлений, данной деятельностью, приносящей удовлетворение; в) как мощный стимул активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряженно, деятельность захватывает и становится продуктивной. Такое избирательное отношение не может быть равнодушным, ему сопутствуют активное мышление, глубокие чувства и напряжение воли.

Источники интереса скрыты в нашей повседневной жизни. Интересы не могут развиваться без связи с общественной средой, вне деятельности. Интересы человека – не врожденные качества.

Это результат формирования личности. В психологии различают интерес и склонность. Первое означает направленность личности на предмет, а под вторым понимается необходимость этой деятельностью заниматься.

Психологи отмечают, что именно в подростковом возрасте имеющиеся познавательные интересы «встречаются» (синтезируются) с профессиональными, постепенно становясь личностной особенностью. Немалое влияние на формирование таких личностных особенностей оказывает и пол подростка.

Интересы младших подростков (одиннадцать – тринадцать лет) многочисленны, неустойчивы и окрашены романтическими стремлениями. Интересы в этом возрасте остаются преимущественно познавательными и еще не связаны со структурой индивидуально-психологических особенностей. Именно поэтому по интересам младшего подростка трудно определить его профессиональную направленность (хотя некоторые специалисты полагают, что интересы, проявленные именно в этот период, наиболее явно говорят о профессиональном предназначении человека). В младшем подростковом возрасте неустойчивость и частая смена интересов могут вызывать тревогу родителей, однако психологи считают, что это является нормальным этапом в развитии личности подростка.



Юридическая консультация

Моему сыну пятнадцать, он хорошо разбирается в компьютерах и хочет начать свое дело. Со скольки лет он может начать свой бизнес законно?

Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет совершают сделки с письменного согласия своих законных представителей, за исключением мелких бытовых и некоторых других, для которых согласия законных представителей не требуется (ограниченная дееспособность). Несовершеннолетний, достигший 16 лет, может быть объявлен полностью дееспособным, если

он работает по трудовому договору, в том числе по контракту, или с согласия родителей, усыновителей или попечителя занимается предпринимательской деятельностью (ст. 26, 27 Гражданского кодекса РФ).

В возрасте четырнадцати-пятнадцати лет увеличивается степень сформированности интересов и их широта, они приобретают выраженную половую специфичность: у мальчиков ведущими являются интересы к военному делу, технике и истории, менее выражены интересы в области математики, медицины, химии, биологии, тогда как у девушек наиболее выражены интересы в области искусства, истории, биологии, литературы. Начиная с этого возрастного периода можно наблюдать взаимосвязь интересов подростка с индивидуально-психологическими особенностями и учебной успешностью по соответствующим этим интересам предметам. Это означает, что интересы подростка все сильнее интегрируются в систему его способностей и свойств его личности.

Еще более высокая степень выраженности интересов и их интеграции наблюдается в возрасте шестнадцати-семнадцати лет. К шестнадцати годам у подростков устанавливается достаточно прочная связь между учебными и профессиональными интересами. Это означает, что особый интерес подросток проявляет к тем предметам, которые ему нужны в связи с выбранной профессией. Еще более заметными становятся гендерные различия в профессиональной направленности. С семнадцати лет число интересов сокращается, они становятся более реалистическими и практическими, направленными на определенные области труда, сферы деятельности.

Проявление профессиональных интересов сопровождается потребностью подростков в самоопределении, самореализации. Значительно повышается уровень осознания своей ответственности за выполнение серьезной социальной роли. Обычно в этот период строятся жизненные планы и происходит выбор уровня и профиля дальнейшего образования. Главное достижение этого периода развития – это осознание собственной индивидуальности, которая включает мировоззрение, систему ценностей, цели, планы, мотивы, в том числе профессиональные.

Спектр мотивов, способствующих выбору профессии подростками, достаточно широк: мотивы романтики профессий, мотивы познавательного характера, интерес к существу профессиональной деятельности, мотивы общественной значимости (престижа) профессии, пользы, которую приносит труд для других людей. Мотивом может выступать заразительный

и/или достойный для подражания пример какого-либо представителя профессии – значимого человека из окружения подростка. Мотивом может быть мнение (влияние) родителей и сверстников. Иногда имеет место и немотивированный выбор.

Важно учитывать следующее: какими бы ни были мотивы, перед подростком нередко встает мотивационная дилемма, влияющая на его профессиональное самоопределение: работать ради денег или ради интереса к делу. Надо отметить, что девушкам, вследствие их более раннего по сравнению с юношами развития, чаще свойственны более зрелые мотивы, связанные с интересом и общественной пользой. Но зачастую современные подростки делают выбор в пользу материальных стимулов к труду, которые являются внешними мотиваторами и в этом возрасте не отражают действительных интересов и склонностей личности. Исследователи объясняют это расширением объема материальных потребностей, а также продолжающимся процессом социализации, стремлением к психологической и экономической самостоятельности. Однако неверно сделанный выбор может иметь отсроченный негативный эффект в виде разочарования, неудовлетворенности своей профессией, чувства нереализованности своего потенциала. К тому же человек, пытаясь добиться успеха в деятельности и профессии, к которым не имеет ни способностей, ни интереса, может заплатить слишком высокую цену за достигнутый успех: нервные срывы, постоянное раздражение, соматические заболевания, неудовлетворенность собой и своей жизнью. Поэтому так важно, чтобы выбор был сделан исходя из внутренних потребностей, из сформированных интересов, а также и из имеющихся психофизиологических возможностей подростка, его способностей и личностных качеств.

Сфера «могу». «Могу» – это общие и специальные способности, личностные характеристики, умения, навыки, опыт, потенциал. Кроме перечисленных характеристик важно учитывать возможности и ограничения по состоянию здоровья, финансовые и материальные возможности и ограничения и др. Многие профессии могут предъявлять требования к быстроте и гибкости мышления, к развитию интуиции и логики, возможности решать задачи нестандартным способом. Другие профессии могут предъявлять особые требования к вниманию, умению долго сосредотачиваться, выполнять несколько дел сразу. Одни лучше запоминают зрительную информацию, другие – слуховую и т. д.

Способности – устойчивые индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность выполнения им

какой-либо деятельности. Способности принято делить на общие и специальные.

Общие способности определяют успешность выполнения любого вида деятельности, независимо от его содержания (например, уровень интеллекта и отдельных его составляющих). Умственные общие способности, или интеллект человека, являются комплексом способностей, их возможности широки. Проявление способностей не ограничивается определенным видом занятий (например, музыкальные), а может оказывать влияние на успешность во всех сферах человеческой деятельности. Данные способности характеризуют уровень общего интеллектуального развития человека.

Специальные способности определяют успешность выполнения какого-либо конкретного вида деятельности (например, организационного, математического, художественного, музыкального, литературного). Обычно специальные способности неотделимо связаны с серьезным интересом к какому-либо виду деятельности или предмету. Так, например, способность к техническим дисциплинам связана с интересом к технике, который возникает без всякого нажима извне и доставляет глубокое удовлетворение. Специальные способности способствуют приобретению соответствующих знаний и связанных с ними умений и опыта и позволяют в конкретной области шагнуть далеко вперед.

Для получения информации об общих способностях используются психологические тесты. Также существуют тесты, диагностирующие специальные способности: к техническому творчеству, к литературной деятельности и т. д., однако некоторые специальные способности могут оценить только эксперты – профессионалы в конкретных сферах: например, физические способности ребенка к тому или иному виду спорта, художественные, музыкальные способности и т. д.

Формирующаяся в подростковом возрасте профессиональная направленность тесно связна с развитием интеллектуальных, или общих, способностей к познанию и решению проблем, определяющих успешность в любой деятельности и лежащих в основе других способностей. Следует отметить, что развитие интеллектуальной сферы в подростковом возрасте происходит неравномерно.

Одна из основных особенностей этого периода – интенсивное развитие мышления, понятийной системы. Некоторое снижение показателей интеллектуальной активности у четырнадцатилетних подростков временно и означает, вопреки домыслам взрослых, переход к новой, высшей форме интеллектуальной деятельности

(от наглядности – к понятиям и речевым обобщениям), который завершается приблизительно в шестнадцать лет. Подросток по-взрослому мыслит, его восприятие, память и воображение становятся более осознанными и контролируемыми разумом.

Психологический смысл происходящих изменений состоит в том, что интеллектуальная сфера в подростковом возрасте характеризуется развитием теоретического рефлексивного мышления, благодаря которому подросток может абстрагироваться от конкретного наглядного материала. Как следствие, именно в этот период подростки начинают рассуждать об идеалах, о будущем, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. Подросток стремится иметь собственное мнение, не полагается на авторитет взрослых, относится к ним критически.

Сфера «надо». «Надо» – это учет потребностей рынка труда в специалистах выбранного профиля, понимание того, как тот или иной труд оплачивается, насколько надежен заработок; это также учет социально-экономических прогнозов развития отраслей и регионов.

Еще несколько лет назад у психологов-профориентаторов складывалось впечатление, что родители забыли все профессии, кроме профессий «экономист» и «юрист». Они считали, что эти профессии всегда «обеспечат хлеб с маслом» их ребенку. Затем был период поголовного увлечения профессиями из сериалов: следователей, адвокатов. Особенно интересовались этими сферами нежные, романтически настроенные девушки, желающие походить на известных актрис – исполнительниц этих ролей.

К сожалению, только 10 процентов учащихся четырнадцатипятнадцати лет выбирают профессию самостоятельно и адекватно, остальные нуждаются в помощи, так как при выборе не могут дать комплексной оценки ситуации, ориентируются на отдельные признаки. Часто такая ситуация складывается из-за вмешательства родителей. Приведем примеры.

«Не могу выбрать». В этом случае подросток, скорее всего, не знает своих сильных сторон, имеет заниженную самооценку. Или, наоборот, ориентируется на навязанные извне стереотипы профессий и не может увидеть потенциал своего развития в ней. Такие проявления могут быть связаны с переутомлением, переживанием кризиса, а также являться последствиями чрезмерной опеки и отсутствия у подростка различных жизненных выборов.

«Ориентация при выборе профессии только на любимые

предметы в школе». Сложнее выбирать подросткам, которым легко даются практически все школьные предметы. Таким ученикам каждый учитель советует идти в его область: «из тебя выйдет отличный филолог», «иди на физика», «поступай в медицинский». В результате таких ребят может ждать разочарование в выборе, так как ассоциация школьного предмета с будущей профессией далеко не всегда является верной. Ведь уроки физики или химии, биологии или географии – это лишь определенный набор информации, являющийся основой для профессиональных знаний, существенный, но не единственно важный. Есть еще личностные качества, черты характера, которые могут как помочь в осуществлении профессиональной деятельности, так и затруднить процесс ее выполнения. Поэтому так важно свести воедино всю информацию не только о предмете деятельности, но и о профессионально важных качествах, требованиях к здоровью и дееспособности работника, условиях и содержании профессионального труда.



Секреты психологии

Даже для старшеклассника не всегда очевидно, как связаны те или иные школьные предметы с выбранной профессией. Подросткам часто не хватает знаний об особенностях обучения той или иной специальности. Ребенок не очень понимает, почему он должен учить этот скучный английский или противную математику, если решил стать дизайнером или адвокатом. Не стоит забывать о присущем подросткам духе противоречия. Даже если им интересна выбранная родителями специальность, они могут противиться, потому что решили за них, не дали сделать самостоятельный выбор. Нередко планы родителей совсем не совпадают с желанием, способностями и интересами самого ребенка.

Марина Кравцова

«Ориентируюсь только на востребованность профессии».

Выбор профессии нужно согласовывать с объективной потребностью общества, но этого недостаточно. Во-первых, рейтинги специальностей и аналитика рынка труда постоянно меняются. Очень сложно прогнозировать востребованность профессий на пять и более лет вперед. Во-вторых, выбрав востребованную область, в скором времени можно почувствовать разочарование и скуку, если профессия не интересна и не позволяет реализовать свои способности и таланты. Поэтому стоит ориентироваться не на моду или престижность профессии, а прежде всего на свои интересы, склонности и способности. Когда дело нравится, человек превращает свою профессию в искусство, становясь лучшим в ней, и всегда находится спрос и сфера применения его интересов.

«Мне интересно, но я не могу (не умею)». Такая ситуация возникает, если школьник не развивал свои способности ранее. Например, он хочет быть актером или художником, но не занимался этими видами творчества прежде, и к моменту поступления у него не сформированы умения. В этом случае не стоит полностью отказываться от данных областей. Стоит поступить на соответствующие курсы и попытаться освоить интересующую область. Кроме того, современный рынок профессий позволяет реализовать свои интересы в очень широком спектре специальностей. Всегда можно найти специальности, близкие к тому, что интересно, но не требующие высокого уровня мастерства (например, графическому дизайнеру не всегда требуется умение рисовать). Если у подростка выражены интересы к определенной сфере деятельности, но выявлены противопоказания по состоянию здоровья, то ему необходимо пройти медицинскую профориентацию.

Как не ошибиться в выборе профессии

Можно выделить несколько причин неправильного выбора профессии.

1. *Фатальность выбора или отношение к профессии как к чему-то окончательному и бесповоротному.* В разное время жизни выбор профессии может быть разным. В течение жизни у человека могут меняться приоритеты, цели, ценности, убеждения. Он просто может «перерасти» свою профессию, захотеть освоить новые сферы, связанные или не связанные с прошлой профессией. Психологи доказали, что получение новых знаний, овладение новыми видами деятельности благоприятно сказывается на удовлетворенности жизнью в целом.

2. *Чье-то ошибочное влияние или принятие нерационального*

решения под воздействием ситуации:

• прямое влияние родителей на выбор подростка (семейные кланы, династии);

• влияние сверстников (за компанию – эффект подросткового группирования);

• влияние учителей или значимых взрослых;

• воздействие СМИ (отстают от реальной ситуации на пять – десять лет);

• перенос отношения к человеку – представителю профессии – на саму профессию;

• отождествление школьного предмета с профессией.

Люди, которые подвержены чужому влиянию и идут за компанию, не в состоянии сделать самостоятельный, обдуманный выбор профессии. На этих людей могут повлиять и сериалы, и передачи по телевидению, и друзья. Выбор профессии у таких подростков редко бывает успешным. Нельзя недооценивать влияние семьи на выбор профессии ребенка. Родители хотят, чтобы их дети смогли стать финансово независимыми, забывая порой, что дети смогут стать успешными только в той профессии, которая будет соответствовать их интересам, потребностям и способностям. Поэтому важно поддерживать подростка в его интересах, увлечениях, содействовать в раскрытии способностей и задатков, информировать о различных профессиях.

3. *Неадекватное, поверхностное представление о профессии* (слабая информированность о содержании, требовании профессии). Например, за легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный будничный труд. Поэтому подростку важно ближе знакомиться с содержанием профессий: читать профессиограммы (описание содержания труда, должностных обязанностей, профессионально важных качеств, а также качеств, препятствующих успешности в данной деятельности, требований и ограничений по здоровью и т. д.), встречаться с представителями профессий, посещать предприятия с организованными экскурсиями, изучать сайты учебных заведений, компаний, вакансии с описанием должностных обязанностей и др. Источником знаний о профессиях могут служить также и примеры из художественной литературы, кино и телефильмов, однако законы жанра таковы, что эти источники информации чаще всего описывают наиболее интересные и привлекательные стороны профессий, оставляя за кадром их будничное содержание.



Азбука для подростков, пап и мам

Как определиться с профессиональным выбором?

Чтобы приблизиться к пониманию своей профессии, надо:

- пройти тестирование у профконсультантов-психологов;
- вспомнить, чем больше всего любил заниматься в детстве;
- от какой работы меньше устаешь и хочешь заниматься ею снова и снова;
- о какой работе хочешь узнать подробнее и рассказать друзьям;
- чем ты продолжал бы заниматься, если бы перестали платить зарплату;
- что (какой объект) ты непременно хочешь сделать (создать) при любых трудностях: красивую мебель, дом, лекарство, картину, симфонию… Что еще?

О престижности и зарплате при выборе профессии думать не стоит, они могут сто раз поменяться, пока ты учишься.

Например, в книге или на экране мы видим талантливого следователя, который блистательно раскрывает преступление, однако вряд ли подросток знает, что эта профессия в основном предполагает скрупулезную и тщательную работу с бумагами, документами, с составлением регламентированных протоколов и отчетов. Или, с увлечением наблюдая на экране за работой сельского врача, самоотверженно спасающего больных и пострадавших людей, подросток может не учесть другие, более прозаические стороны этой профессии, осознание которых приведет к серьезным разочарованиям уже на этапе профессионального обучения.

4. *Ориентация только на внешние факторы при выборе*

профессии (престижность, высокооплачиваемость, близость к месту жительства, стереотипное представление о профессии, красивая униформа д.), так как обычно эти факторы обусловливают какие-то потребности, слабо связанные с самим содержанием профессии. Например, выбирая профессию и работу, позволяющую не уезжать далеко от дома или зарабатывать много денег, человек, скорее всего, преследует какие-то другие цели, слабо связанные или вовсе не связанные с интересом и содержанием профессиональной деятельности.

5. *Неумение разбираться в своих личностных качествах, способностях, склонностях, соотносить их с требованиями профессий.* Так, эмоциональность, способность глубоко переживать и тонко чувствовать происходящее могут быть условием успешности в профессиях, связанных с искусством, но в то же время создавать трудности в таких профессиях, как, например, инженер-испытатель или авиационный диспетчер.

6. *Незнание или недооценка своих физических особенностей или состояния*, существенных при выборе профессии, игнорирование медицинских противопоказаний. Например, подросток, у которого сильнейшая аллергия, хочет стать химиком. Что делать? В этом случае выходом может быть поиск смежных направлений деятельности либо таких, где необходимо глубокое знание химии, но при этом не требуется непосредственный контакт с химическими веществами.

7. *Слабая информированность о мире профессий.* В этом случае подросток будет ориентироваться только на те профессии, которые знает. Однако подобная ограниченность служит помехой для более адекватного и подходящего данному подростку выбора. Поэтому имеет смысл помочь подростку расширить границы его познаний о мире профессий (об этом было сказано выше).

8. *Проблема реально ограниченного выбора*: а) небольшой круг учебных заведений и профессий в селах, небольших городах; б) узкая ранняя специализация (например, балетная, спортивная, музыкальная или какая-либо другая школа с уклоном, где основное внимание уделяется изучению специальных дисциплин) и др. Решению первой ситуации помогают самые различные источники информации: от сведений, получаемых от знакомых и учителей, до интернет-ресурсов, помогающих оценить варианты профессионального образования в ближайших крупных городах и посетить дни открытых дверей. Второй ситуации, как правило, сопутствует предыдущая проблема (см. п. 7), что вполне объяснимо: ни у подростка, ориентированного на достижения в конкретных дисциплинах, ни у родителей, длительное время связывающих будущее ребенка с успехами в определенной сфере,

нет установки на выбор каких-либо других профессий. Однако у подобной целеустремленности и веры в успех есть и оборотная сторона: конкурсы в специализированные учебные заведения нередко достигают нескольких десятков человек на место. Поэтому имеет смысл продумать запасной, а еще лучше – альтернативный вариант.

Таким образом, чтобы риск ошибиться в выборе профессии был как можно ниже, нужно исключить перечисленные причины неправильного выбора и, следуя приведенному далее алгоритму, соотнести все за и против.

Этапы выбора профессии

Выбирая профессию, подросток проходит несколько этапов. Несмотря на то что выбор профессии остается за подростком, взрослые, и в первую очередь родители, могут оказать ему бесценную помощь. Однако речь идет не только о некоем перечне «подходящих профессий», над которым опытные взрослые готовы подумать вместе с ребенком. Речь в первую очередь идет о серьезной психологической поддержке, благодаря которой подросток оказывается способным сделать по-настоящему личностный выбор.

1. *Этап постановки задачи выбора профессии.* Есть два уровня постановки задачи выбора профессии: понятийный и личностный. На понятийном уровне подросток осознает, что обязан выбрать какую-то профессию, но это понимание не является для него личностно значимым. На личностном уровне подросток осознаёт важность выбора профессии для дальнейшей судьбы. Согласно исследованиям, только 16 процентов учащихся осуществляют свой профессиональный выбор на личностном уровне.

2. *Этап оценки собственных возможностей.* Профессиональные склонности в старшем подростковом возрасте развиваются бурно, а вот возможности оцениваются не всегда адекватно. Даже если подросток стремится узнать, какие требования предъявляются к специалистам интересующей его профессии, ему достаточно трудно сопоставить свой текущий багаж познаний с существующим образцом. Отчасти это объясняется и тем, что у подростка попросту нет еще так называемых профессиональных знаний, умений и навыков, которые есть у молодых специалистов по окончании вуза. Поэтому в прогнозах относительно соответствия реальных возможностей эталонным требованиям, безусловно, будут допуски. Тем не менее подобное сопоставление необходимо, так как дает возможность мысленно ощутить себя в

профессиональной роли, а затем еще раз проанализировать свой выбор. И здесь очень важно, чтобы у подростка была высокая самооценка, которая не позволит развиться негативным мыслям в духе «это не для меня», «мне не справиться с этим» и в итоге отказаться от своего выбора (при невысокой самооценке та же участь постигнет и другие профессиональные выборы), но поможет сосредоточиться на цели и оценить свои реальные возможности.

К счастью, в подростковом возрасте создаются условия для формирования организаторских способностей, деловитости, других полезных личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, с их умением налаживать контакты, распределять между собой обязанности и т. д. Подобные личностные качества могут развиваться во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра. Поэтому даже у подростков с невысокой самооценкой появляется немало возможностей проявить себя и почувствовать одобрительное отношение не только учителей и родителей, но и сверстников – и тем самым подняться в своих глазах.



Азбука для подростков, пап и мам

Где взять деньги?

Деньги можно получить только путем обмена-продажи. Обменять на деньги можно все, что угодно: вещи, время, талант, силы, знания, умения, скорость, сноровку, характер, тело. Список можно продолжать долго. Но для того, чтобы обменять на деньги или продать, надо, чтобы совпали три обстоятельства:

- наличие товара;
- желание и нужда покупателя;
- твоя цена.

В подростковом возрасте важно вырастить то, что

обязательно кому-нибудь да понадобится: знания, умения, навыки. А пока оглянись внимательно: вдруг кто-то готов заплатить за то, что ты готов отдать? Например, за силу, которую ты потратишь, вскопав огород старенькой соседке по даче.

3. *Этап принятия окончательного решения.* Такое решение редко принимается в один момент. Как правило, ему предшествует череда выборов между альтернативными вариантами. Сначала записываются (рассматриваются) все подходящие варианты, возникает проблема профессионального выбора; далее выбираются самые предпочтительные из них – такие, которые в наибольшей степени соответствуют возможностям подростка, сложившимся у него профессиональным идеалам. И лишь максимально сузив выбор, подросток (нередко при содействии взрослых) принимает итоговое решение.

Психологи советуют при принятии решения о выборе профессионального образования и профессии руководствоваться следующими действиями:

• На основании документов медицинского обследования уточнить, существуют ли медицинские противопоказания к выполнению определенных видов деятельности. В случае наличия существенных противопоказаний обратиться к специалистам медицинской профконсультации.

• Получить как можно больше информации о правилах выбора профессии, о классификациях профессий.

• Выявить круг наиболее интересных для себя профессий.

• Обратиться к всевозможным источникам информации и узнать как можно больше об этих профессиях (описания профессий, встреча со специалистами, посещение предприятий, где работают профессионалы, посещение дней открытых дверей учебных заведений, общение со студентами, общение на профессиональных форумах и т. д.).

• Обратиться к соответствующим источникам, демонстрирующим спрос на рынке труда по интересующим профессиям (сайты агентств по подбору персонала, рейтинги профессий, прогнозы популярных профессий на грядущие пять – десять лет и др.).

• Соотнести требования интересующих профессий с индивидуально-психологическими качествами подростка. Самому подростку сделать это будет непросто, поэтому лучше обратиться к квалифицированным психологам, которые специализируются в области профориентации и профконсультирования.

• По итогам профконсультирования сузить круг интересующих профессий и продумать личный профессиональный план.

• Если ни одна из интересующих профессий не подходит подростку, то следует расширить его представления о профессиональном мире. Здесь, опять же, может помочь психолог-профконсультант.

• Для принятия окончательного решения о выборе профессии подростку следует оценить имеющиеся возможности и ограничения. При этом последние бывают трех степеней: те, с которыми нельзя не считаться (их следует принять как данность); те, с которыми лучше считаться, чем не считаться (во избежание неприятностей в будущем); и те, которыми можно пренебречь. Так, имеющаяся аллергия принимается как данность, из-за которой из списка будут исключены специальности, связанные с работой с химическими веществами. А вот необходимостью ездить каждые выходные домой – в случае, если вуз находится далеко от родного города, – можно пренебречь. Однако в последнем случае придется принять во внимание материальное обеспечение семьи: сможет ли она помогать студенту – или ему придется рассчитывать только на себя? Ограничения, таким образом, могут быть связаны с материальной стороной вопроса (траты на образование, отъезд и др.), трудоемкостью поступления и освоения профессии (выбор предметов ЕГЭ, подготовка к творческим конкурсам, студенческие нагрузки и др.), а также с некоторыми другими обстоятельствами (состояние здоровья и т. п.).

Оценка возможностей также очень важна при окончательном выборе профессии. Имеющиеся возможности помогают сформировать установку на успешное освоение будущей специальности и привлекательный образ себя как профессионала в избранной сфере, что, в свою очередь, может стать побуждающим началом для подготовки к выпускным экзаменам.

Как построить личный профессиональный план

В какой-то момент подросток чувствует, что поток информации и количество вопросов словно бы обрушиваются на него, ему сложно понять, с чего следует начать, чтобы разобраться в этой важной теме и принять решение. Здесь ему поможет профессиональный план – порядок действий, направленный на создание оптимального представления о мире интересующих профессий в целом и о том, что по разным

причинам подходит именно ему, в частности.

Планирование своего профессионального маршрута подростку лучше всего начать с выбора профессии (назовем ее «основной вариант») и учебных заведений, в которых можно получить данную профессию, и подготовки дополнительных альтернативных вариантов профессий и учебных заведений на случай, если возникнут сложности с поступлением и освоением основного варианта.

Составив список, подростку необходимо сосредоточиться на будущем и, в частности, продумать:

• главную цель (кем я буду, чем буду заниматься на работе, что я буду производить, какие услуги оказывать, чего достигну, мой идеал жизни и деятельности);

• цепочку ближайших и отдаленных достижений и соотнесение с другими важными целями в жизни (основная область деятельности, дополнительные возможности, перспективы профессионального роста);

• конкретные пути и средства достижения самых ближайших жизненных целей (изучение справочной литературы, беседы со знающими людьми, самообразование, поступление в учебное заведение);

• возможные внешние препятствия, трудности, противодействие тех или иных людей, средства отстаивания и преодоления;

• возможные внутренние препятствия (свои способности, опыт, здоровье, характер), пути преодоления;

• запасные варианты целей и путей их достижения на случай появления непреодолимых трудностей в реализации основных вариантов («попробую поступить на ту же специальность в другой вуз» и т. д.).

В качестве примера приведем личный профессиональный план, составленный выпускником Валерием К.

> Я буду графическим дизайнером. Буду проектировать сложные сайты, позволяющие людям работать на них, вести свой бизнес на базе этих сайтов. Первой областью деятельности будет создание веб-сайтов, продажа их клиентам, затем на заработанные деньги я начну создавать свой сложный программный продукт. Ближайшей целью является прохождение профконсультации, чтобы точно знать, подходит ли мне эта профессия, и подготовка к поступлению в вуз.
>
> Думаю, что препятствия могут быть только в том,

что в моем городе нет такого вуза. Для преодоления препятствия буду пробовать поступать в другой город. Внутренними препятствиями считаю недостаточное умение рисовать и слабое знание языков программирования. Для преодоления пойду на соответствующие курсы. Если мой план будет неосуществим, то попробую поступить в колледж, затем перейду в вуз.

Профессиональный план во многом зависит от склада ума подростка, его характера и жизненного опыта. Поэтому у каждого выпускника свои представления о будущей профессии. Они могут быть ясными, полностью сформированными – и отрывочными, смутными; устойчивыми и изменчивыми; реалистическими и фантастическими; согласованными и несогласованными, противоречивыми. Эти представления во многом определяют ситуацию выбора профессии. Можно выделить несколько таких ситуаций, в каждой из которых от взрослых, и прежде всего от родителей, требуется особый подход к своему подростку и к способам ему помочь.



Секреты психологии

Подростки размышляют преимущественно о том, кем хотят стать, но вопрос о том, как это осуществить, часто теряется ими из поля зрения. В результате получается, что отдаленная жизненная перспектива зачастую представляется куда более отчетливой и ясной, нежели ближайшее будущее, зависящее от самого подростка. Сталкиваясь с реальностью, молодые люди бывают сильно разочарованы, когда сразу не получают того, что ожидают. А такая ситуация весьма типична, поскольку ожидания большинства подростков обычно резко завышены.

Андрей Грецов

Ситуация 1. У подростка имеется хорошая информированность о мире профессий, сформирован профессиональный план, он осознан, мотивы адекватны, план соответствует познавательным интересам, профессиональной направленности, индивидуально-психологическим особенностям. При этом познавательные интересы и профессиональная направленность хорошо выражены и согласованы. В этом случае необходимо поддержать подростка в его намерениях, дополнить их справочной информацией об учебных заведениях, правилах приема, возможностях и перспективах будущей профессиональной деятельности. Важно обсудить с подростком необходимость и условия развития некоторых профессионально важных качеств, продумать запасные варианты на случай, если при поступлении в выбранное учебное заведение постигнет неудача, определить область противопоказаний.

Ситуация 2. У подростка имеется профессиональный план, но он недостаточно обоснован. Мотивация ориентирована только на внешнюю привлекательность профессии, подросток плохо знает содержание профессиональной деятельности. Познавательные интересы и профессиональная направленность не соответствуют выбранной профессии, либо выявляется несогласованность индивидуально-психологических свойств и требований профессии. В этом случае необходимо обсудить выявленные рассогласования и их причины. Возможно, более подробно остановиться на обсуждении тех областей профессиональной деятельности, которые соответствовали бы интересам и профессиональной направленности подростка. Можно предложить подростку ознакомиться с информацией о профессиях и учебных заведениях, размещенной на соответствующих сайтах в интернете. Если проблему не удается решить самостоятельно, подростку имеет смысл обратиться к психологу-профориентатору.

Ситуация 3. Профессионального плана у подростка не имеется, профессиональные интересы и профессиональная направленность сформированы недостаточно. Это, как правило, свидетельствует о неготовности подростка к профессиональному самоопределению. В этом случае усилия родителей следует направить на помощь в формировании у подростка готовности к профессиональному самоопределению. О способах помочь ребенку в семье было немало сказано выше. Однако если усилия родителей не находят отклика и подросток по-прежнему не понимает, чего он хочет от будущей профессии (и от себя как специалиста), можно предложить ему принять участие в групповых тренинговых занятиях. Как правило, общаясь под

руководством специалиста по профессиональному самоопределению со своими сверстниками, подросток начинает лучше понимать, чего он хочет. Потому, как правило, он чувствует себя значительно увереннее на заключительном этапе тренинга, когда проводится индивидуальная профконсультация по выбору профессии и путей ее получения.

Ситуация 4. Профессионального плана у подростка нет, однако имеются хорошо выраженные интересы, профессиональная направленность и склонности. Отсутствие выбора в данной ситуации чаще всего обусловлено недостаточной зрелостью, неумением принимать решения, недостаточным знанием о мире профессий и о себе. Таким подросткам нужно помочь лучше узнать и глубже понять себя, повысить их самооценку, расширить знания о профессиях и учебных заведениях. Если подросток выразит готовность принять участие в профориентационном тренинге, он научится принимать зрелые и ответственные решения, связанные с выбором профессии. Этому будет способствовать самостоятельный поиск интересующих сведений о профессиях, в том числе и на интернет-ресурсах.

Анализ наиболее типичных профконсультационных ситуаций был приведен потому, что многие старшеклассники испытывают значительные трудности с профессиональным самоопределением. И хотя мы уже не раз обращались к роли семьи в профессиональном самоопределении подростка, имеет смысл остановиться на ней по-дробнее.

Роль семьи в профессиональном самоопределении подростка

В процессе профессионального самоопределения, как, впрочем, и во всей жизни подростка, существенную роль играет семья. Общение с взрослыми, их оценка и заинтересованность приобретают особое значение для подростка, так как, во-первых, общение – это ведущий вид деятельности в этом возрасте (наверняка вы уже заметили у своих сына или дочери ярко выраженное стремление к разнообразному общению). Во-вторых, он или она хотят и готовы к обсуждению взрослых тем со старшими на равных, в том числе по поводу своего профессионального будущего. В-третьих, влияние родителей на решение подростка о выборе действительно велико. Поэтому родителям следует проявить особую чуткость, терпение, внимание, мудрость и готовность к разговору со своими взрослеющими детьми и не оттолкнуть их равнодушием или

насмешкой, даже если решение кажется не вполне зрелым, не вполне реальным и не совсем практичным.



На приеме у психолога

Дочь хочет поступать в другой вуз

Ситуация. Я – мать одиночка. Моей дочери шестнадцать лет, она студентка первого курса университета (обучение платное). Три месяца назад дочь заявила, что не хочет учиться в этом вузе, а хочет поступать в другой, который находится не в нашем городе. Курит, хамит, дерзит. Уверена, что она особенная! Но здесь проблема в другом: у нее нет парня. Посоветуйте, как мне исправить ситуацию.

Комментарий. Похоже, вы очень обеспокоены происходящим с вашей дочерью. Что, собственно говоря, вполне естественно. Другое дело, что у вас и у вашей дочери разные версии происходящего. Она говорит о том, что хочет учиться в другом институте, а вы – про отсутствие у нее парня. Представьте себе, что я, вместо того чтобы разделить вашу обеспокоенность, сказала бы вам: «Вы так тревожитесь, потому что у вас нет мужчины!» Что бы вы почувствовали? Может, конечно, где-то тут есть доля истины, но с какой стати я буду читать между строк, не доверяя вам?

Попробуйте разобраться, что именно не устраивает дочку в этом институте. Возможно, она разочаровалась в выбранном направлении либо у нее не хватает знаний или не сложились отношения с однокурсниками. Таким образом, вы поможете ей разобраться в ситуации, станете союзницей и бороться будете не друг с другом, а с проблемой.

И еще: «Уверена, что она особенная!» Здорово, что вам удалось воспитать дочку, уверенную в себе. Тем

более что воспитывали вы ее одна. Конечно, отпускать в другой город страшновато. Но, думаю, если придется пойти на такой шаг, вы справитесь!

Самое главное, что требуется от родителей, – это их внимательное и теплое отношение к подростку. Только в этом случае подросток позитивно воспринимает себя и окружающий мир, конструктивно подходит к решению различных жизненных ситуаций, в том числе и связанных с профессиональным самоопределением. Если же родители авторитарны или равнодушны, подросток становится тревожным, агрессивным, он зациклен на неудачах и, скорее всего, испытывает затруднения в понимании других людей. Все это может серьезно затруднить возможности профессионального самоопределения.

Следует сказать, что мнение родителей, близких членов семьи относительно престижности и значимости профессий в целом и тех, которые особо привлекательны для подростка, по-разному оказывает влияние на юношей и девушек.

Так, девушки, определяя свой профессиональный выбор, в значительной мере опираются на эмоции, интуицию, предпочитают творческие занятия. Они отличаются большей эмоциональной близостью с матерями, для них матери обладают большим авторитетом, чем для юношей. При этом чем выше доверие девушки к матери и чем теплее отношения с ней, тем меньше она склонна принимать ответственность за свой выбор – скорее, она будет полагаться на мнение матери. В то же время, оставляя решение за родителями, девушки все же не уверены в правильности сделанного под их влиянием выбора.

Родители, стремясь обеспечить дочерям достойное и состоятельное будущее, зачастую руководствуются предложением выбрать профессиональное образование в сфере инженерных и технических направлений, тогда как с детства чаще всего прививают им навыки художественно-эстетической, артистической деятельности, музыки, танцев. В этом случае формирование профессиональных планов становится для девушки настоящей проблемой. Ей приходится либо существенно пересматривать свои профессиональные выборы в пользу технической деятельности, к которой нет ни особого интереса, ни склонностей, либо отстаивать те, что в большей мере отвечают развитым способностям и сформированным навыкам.

Для юношей, которые более реалистичны и ориентированы на настоящее, чем девушки, и отдают предпочтение четко структурированной деятельности, влияние родителей скорее принимает форму поддержки. Ощущая такую поддержку,

подростки более уверенно принимают решения, и мотивация их профессионального выбора повышается. Особенно важными оказываются для них участие отца в процессе их профессионального самоопределения, его авторитетное мнение и хорошие, партнерские отношения с ним, а также принятие отцом личностных качеств сына.

Несколько слов хочется сказать о профессиональных династиях, которые существуют в некоторых семьях. В основе таких династий – особо почитаемые профессиональные нормы и ценности, которых придерживаются уже несколько поколений потомков. Вырастая, они осознанно выбирают профессию родителей и дедов, продолжая профессиональную деятельность своих предков. Династии врачей, актеров, художников, учителей и т. д. – в таких семьях с раннего детства у ребенка формируются будущие профессиональные ориентации, профессиональные интересы, склонности, а в дальнейшем проявляются и специальные способности. Можно только порадоваться за подростка, который сознательно и с воодушевлением принимает профессиональную эстафетную палочку. Однако если он решил избрать в жизни свой собственный, отличный от старших поколений путь, родителям стоит с уважением отнестись к такому решению. Кто знает, быть может, в будущем он станет основоположником новой семейной династии.

Памятка для родителей

Если вы действительно хотите, чтобы выбор профессии стал для вашего подростка счастливым билетом в жизнь, помните о следующем.

Две головы лучше. Обсуждайте вместе со своим подростком возможные профессиональные выборы, разберитесь вместе с ним во всех положительных и отрицательных последствиях возможного выбора.

Цена вопроса. Обсудите профессионально важные качества личности в избранной сфере деятельности, сверьте показания физического состояния организма подростка и его здоровья с теми, которые необходимы для достижения успеха, причем не только с большей вероятностью, но и с меньшими потерями для организма и психики.

Найди себе дело по душе, и счастье само найдет тебя. Очень важно, чтобы подростку нравилось само

содержание выбранной профессиональной деятельности – деньги, в отличие от увлеченности и заинтересованности, дело наживное. К тому же преуспеть, в том числе и финансово, можно лишь в том, что тебе действительно по душе.

Мнение специалиста. Если возникают споры и разногласия по поводу выбора подростком той или иной профессии, обратитесь к третьей стороне – к независимому, беспристрастному мнению специалиста по профориентации.

Вместе легче ноша, ближе цель. Поддерживайте подростка в его устремлениях; если у него есть мечта, помогите приблизиться к ее превращению в план.

Опыт – сын ошибок трудных… Если подросток поймет, что ошибся в выборе, он примет ответственность за принятое решение на себя и приложит все силы для исправления ошибки. В ситуации, когда его выбор был сделан несамостоятельно, ему проще будет переложить вину за неуспешность в учебе, несостоявшуюся карьеру, свои профессиональные неудачи и трудности на тех, под чьим давлением было принято решение. Снимая ответственность с себя, он, возможно, и в дальнейшем будет плыть по течению, проявляя пассивность, а то и полное отсутствие усилий в исправлении ситуации.

Доверие. Позвольте вашим сыну или дочери сделать самостоятельный выбор.

Как стать хозяином своей профессиональной деятельности

Систему совместных действий взрослых и подростка по определению цели профессионального развития молодого человека (куда?) и формированию программы деятельности (что делать?) по достижению этой цели называют профессиональной ориентацией. Таким образом, профессиональная ориентация не сводится к формированию у школьника определенного отношения (позитивного, негативного, равнодушного) к тем или иным профессиям. Цели профессиональной ориентации гораздо сложнее и системнее, чем просто «формирование ориентации подростка в мире профессий». Хотя следует признать, что первым действием, к которому должна подтолкнуть подростка профориентация, является именно выбор им своей будущей профессии.

Под профессией, как правило, понимают «род трудовой

деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования» или, как пишут в справочниках, «род трудовой деятельности человека, предмет его постоянных занятий, свидетельство наличия у него знаний и умений, опыта, позволяющих квалифицированно выполнять определенные виды работ».

Профессий много. Они, как любое социальное явление, рождаются, развиваются, стареют и умирают. Поэтому в обществе одновременно существуют профессии-«младенцы», чей потенциал социального развития еще не раскрыт, и профессии-«старики», которые «умрут», уйдут из социальной практики через пару десятков лет. Как не ошибиться с выбором той единственной, в которой сегодняшний подросток в скором времени будет «добывать хлеб свой в поте лица своего»?

Многие родители, сомневающиеся в собственных возможностях самостоятельно подготовить своего ребенка к профессии, считают, что профориентацией подростков должна заниматься школа. И школа от этого не отказывается. Более того, школа даже делает это, как может и как умеет.

Профориентационную работу рядовой школы можно представить как простую (сложную) комбинацию нескольких вариантов.

Вариант 1. Обычный. После уроков (вместо уроков) класс (классы) приглашают в актовый зал (учебный кабинет). Там директор (завуч, психолог, педагог) произносит краткую пламенную речь о том, что «всем вам пора подумать о выборе своей будущей профессии» и что «профессии бывают разные».

После этого выступает «основной докладчик», который, тоже коротко, сообщает собравшимся школьникам о группах профессий и предлагает тут же определить свои способности к этим группам с помощью «тестов». Заранее подготовленные листочки с «тестами» раздаются подросткам, которые быстро (весело) их заполняют. Листочки сдаются организаторам «тестирования» (школьники сами оценивают свои ответы с помощью «ключа», который им сообщается). При этом, как правило, не учитывается, что такое ситуационное заполнение даже самых грамотных психологических тестов значительно зависит от случайных факторов (например, состояния здоровья подростка на момент заполнения теста или того, кто в это время сидел рядом с ним).

В завершение директор (завуч, психолог, педагог) опять напоминает школьникам о необходимости сознательного выбора профессии. Мероприятие заканчивается.

Вариант 2. Продвинутый. Отличается от предыдущего тем,

что после вступительной речи слово предоставляется «гостям», которые в меру своих ораторских способностей рассказывают подросткам о своих замечательных профессиях. Иногда в качестве «гостей» выступают заранее подготовленные школьники (студенты).

После рассказов «гостей» о своих профессиях ведущий задает аудитории вопрос: «Вы хотели бы освоить эту профессию (эти профессии)?» И дружный ответ школьников «Да!» фиксируется на фото-камеру.

Вариант 3. Практикоориентированный. В свободное от учебы время (после уроков, в каникулы) школьникам выдают метлы, грабли, лопаты (другие орудия труда) и после небольшого инструктажа по технике безопасности ведут на объекты трудовой деятельности (пришкольную территорию, улицы, газоны, детские садики). При этом в полном соответствии с планами школы подростки непосредственно осваивают навыки, например, таких профессий, как «дворник», «озеленитель», «ландшафтный дизайнер». А заодно определяются в том, кто бы из них хотел после школы совершенствоваться в этих профессиях.

Вариант 4. Экскурсионный. Состоит в организации коллективного посещения школьниками производства. Ввиду высокой организационной затратности (пропускной режим, санитарный контроль, сложная техника безопасности) и низкой результативности (слабая контролируемость внимания экскурсантов) практически исчез из практики школ. Да и что реально видят школьники-экскурсанты на современном производстве из того, что значимо было бы для выбора ими профессии? Короба и трубы, стрелки измерительных приборов. Людей-работников почти нет. Все идет само собой. Никакой романтики, требующей трудовых усилий и подвигов. Но там, где механизация производства еще не достигла современного уровня, как правило в небольших городках и в сельской местности, этот вариант профориентационной работы еще встречается.

В результате такой профориентационной работы школы планы необходимых мероприятий реализуются, однако их эффективность для подростков (выпускников) нередко равна нулю.

Ситуационные школьные мероприятия по помощи подросткам в выборе профессии дополняются семейной профориентацией, которая носит длительный стратегический характер. Обычно встречаются следующие стратегии:

Стратегия 1. «Делай, как я». Родители предлагают подростку выбрать ту же профессию, в которой трудятся сами. Стратегия характерна для семей, в которых родители считают себя

социально успешными (не путать с экономически успешными). Следование такой стратегии приводит к образованию трудовых династий.

Часто встречается также в «социально безвыходной» ситуации, когда, например, в небольших городках с небогатым рынком труда просто нет других вариантов профессий. Подростка при такой стратегии ориентируют после школы (учебы) жить и работать в родном населенном пункте.

Стратегия 2. «Не делай, как я». Подростку предлагается выбрать любую профессию, кроме той, в которой трудятся родители. Характерна для семей, в которых трудовая судьба взрослых не сложилась. При успешной реализации этой стратегии после окончания школы молодые люди ищут любую возможность оторваться от родителей как материально, так и территориально.

Стратегия 3. Компенсаторная. Обычно дополняет и уточняет предыдущую. Встречается, когда родители (бабушки-дедушки) с детства очень сильно хотели быть кем-то (музыкантом, спортсменом, ученым, бизнесменом), но по каким-то причинам (социальным, материальным, психологическим, физиологическим) не смогли реализовать свою мечту. Поэтому все свои детские чаяния они возлагают на ребенка, которому подыскивают необходимую школу, кружок, секцию, педагогов. То есть с самого раннего детства пытаются обеспечить необходимую среду профессионального развития. В результате у подростка есть выбор из двух вариантов: согласиться с выбором своих родителей и стать, как правило, довольно заурядным профессионалом (исключения бывают, но редко) или проявить характер и уйти из-под опеки взрослых в свободное плавание самостоятельного профессионального определения.



Секреты психологии

Понять, что выбрал «не свою» профессию, молодой человек может не сразу: гибкость развивающейся психики позволяет молодым людям адаптироваться к любому, даже самому не подходящему для себя виду

занятий. Поэтому многие дети поступают-таки в выбранный родителями вуз и даже худо-бедно в нем учатся. Но рано или поздно придет разочарование в выбранной профессии и встанет болезненный вопрос о переквалификации.

Марина Кравцова

Стратегия 4. «Успеет наработаться». Проявляется в том, что родители (не только «продвинутые» в традициях европейской ювенальной педагогики) пресекают любые самопроизвольные попытки подростка поработать («мал еще!») и таким образом получить какие-то представления о трудовой деятельности и своем месте в ней. В итоге, вырастая из возраста естественного приобретения первого трудового опыта (до периода полового созревания) без такого опыта, подросток формирует стойкое желание как можно дольше быть нетрудоспособным «ребенком». Если же все-таки ему приходится выбирать профессию, то оказывается, что он имеет смутные представления не только о профессиях, но и о своих способностях в их овладении. Выбор профессии в этом случае происходит «методом тыка» (куда удастся, как повезет) и растягивается на многие годы, порой до пенсионного возраста.

Если вас по каким-то причинам не устраивают реальные модели, описанные выше, попробуем распутать клубок профориентации самостоятельно. И начнем распутывать его, как и настоящий клубок, с конца.

Результатом профориентации является трудоустройство. Если профориентация была успешной, то и трудоустройство будет удачным. И будущая профессионально-трудовая карьера также сложится хорошо. А для любого трудоустройства необходимо, чтобы в одной точке пространства-времени встретились человек со своими знаниями, умениями, навыками, желаниями, мотивами и свободное (!) рабочее место, где эти умения как раз и могут быть использованы в трудовой деятельности.



Где получить достоверную информацию о профессиях?

Прежде всего в городском центре профориентации молодежи (адрес можно узнать в интернете). В том же самом интернете. В справочниках. У профессионалов.

Самая достоверная информация – на рабочем месте. Если есть возможность, надо побывать, а лучше поработать, потому что профессия и профессиональные действия – это не одно и то же. Слесарь-инструментальщик, слесарь-сантехник и слесарь-сборщик на конвейере – это три разных вида работ, а профессия одна.

Самая недостоверная информация – та, что содержится в художественных произведениях, и то, что рассказали друзья.

Пространство встречи человека с рабочим местом называют рынком труда. А время встречи подростка с рабочим местом отнесено процессом профессионального обучения от момента выбора им профессии на 5–7 лет. За такой промежуток времени рынок труда может существенно измениться. Например, когда-то на российском рынке труда не хватало экономистов, и выпускники школ бросились получать экономические специальности. Но пока они учились, недостаток в экономистах исчез. И пришлось несостоявшимся дипломированным экономистам на ходу осваивать другие (порой совсем несмежные с экономикой) профессии.

Рынок труда города, поселка, села не стоит на месте. Поэтому профориентация напоминает «стрельбу по тарелочкам», когда целиться надо не в точку, где сейчас находится мишень, а туда, где произойдет ее встреча с пулей.

Как же увеличить вероятность правильного выбора подростком будущей профессии, если даже для взрослого прогноз будущего состояния рынка труда похож на игру в рулетку?

При любой форме собственности позиция наемного работника предполагает, что все вопросы управления, организации трудового процесса, снабжения сырьем, обеспечения производства оборудованием и сбыта продукции решает работодатель в лице назначаемых руководителей и наемных специалистов. Если у ребенка нет навыков (способностей) к самоорганизации деятельности (например, инициативности), то

его следует ориентировать именно на эту позицию в трудовых отношениях.

При оценке позиции наемного работника следует принимать во внимание, что работодатель хочет, чтобы его, работодателя, часть прибавочного продукта, производимого работником, была больше. Следовательно, будущему наемному работнику надо быть готовым к тому, что круг его профессиональных обязанностей будет шире (например, за счет совмещения), интенсивность профессиональной деятельности выше (например, за счет увеличения нормы выработки), тогда как вознаграждение за труд (заработная плата) ниже. Судьба рабочего места, его создание, развитие и ликвидация также полностью зависят от работодателя. Но при этом, как только закончился рабочий день, работник ушел с работы и может забыть о ней.

Успех трудоустройства в качестве наемного работника вне зависимости от того, что декларируется, значительно больше зависит от желания работодателя (его представителей, например работников кадровой службы) принять именно этого кандидата, чем от его способностей (профессионально-трудовых возможностей). Такая ситуация создается тем, что ориентиром для нанимающей стороны является принцип Парето, гласящий, что 80 процентов объема работы выполняют 20 процентов персонала. Следовательно, в компании (организации) для обеспечения эффективности трудовых процессов достаточно иметь всего 20 процентов профессионалов. Остальные 80 процентов работников могут быть в принципе «никакими». Профессионалов работодатели стараются удерживать. Профессионалы известны на рынке труда наперечет. На профессионалов работодатели «охотятся» (так называемый хендхантинг). Низкопрофессиональных или увольняют в первую очередь (например, при сокращении штата), или они сами легко переходят с места на место «по собственному желанию».

Свободный наем существует только для низкопрофессиональных работников или в так называемых массовых профессиях. Это хорошо знают работники кадровых служб. И данное обстоятельство следует учитывать при оценке перспективности для данного подростка будущей трудовой позиции наемного работника. Ему следует заранее определиться, в какую группу работников по уровню профессионализма он попадет с наибольшей вероятностью. Если у него нет желания (мотивации) и возможности (например, по социальным причинам) стать профессионалом в выбранной профессии, то ему следует или приготовиться к частой смене рабочих мест (хорошо изучить трудовое законодательство), или предпочесть массовую

профессию, с которой он «нигде не пропадет» (продавец, слесарь-сантехник, автомеханик и т. п.). Соответственно, такому подростку следует более активно заняться развитием своих общепрофессиональных компетенций (например, добиваться соответствия трудовых действий внешней инструкции), которые помогут ему в дальнейшем сменить не только место работы, но и одну массовую профессию на другую.

Трудоустройство в «семейной» компании предполагает, что работодатель и работник изначально довольно хорошо осведомлены о профессионально-трудовых особенностях друг друга. Здесь спрятаться за диплом или статус руководителя вряд ли удастся. Но, с другой стороны, работник-родственник в такой компании получает определенные преференции и на стадии получения профессионального образования (например, легче заключает ученический трудовой договор, обеспечивающий «целевое обучение и распределение»), и при адаптации в начале трудовой деятельности, и в карьерном росте. Профессиональной определенности (в смысле выбора основной профессии, учреждения профессионального образования и качества профессиональной подготовки) в данном случае планируемого трудоустройства для подростка значительно больше, чем при свободном найме. Но от работника-родственника, в отличие от наемного работника, ожидается повышенная изначальная лояльность (преданность) компании, готовность не уходить из нее в «трудные времена», работать сверхурочно и за уволившихся (уволенных) работников без дополнительной оплаты и вообще делать то, что в настоящее время нужно компании, даже за пределами своей профессии и там, где это нужно. Ведь работник-родственник работодателя-собственника с морально-бытовой (и юридической, часто неопределенной) точки зрения является в какой-то степени собственником компании и, следовательно, «несет субсидиарную ответственность по обязательствам компании». Поэтому, готовясь работать в «семейной» компании, подростку помимо основной профессии необходимо начать теоретически и практически осваивать на довольно высоком уровне («на всякий случай») весь спектр профессий (и исполнительских, и управленческих), имеющихся в компании.

Если подросток не готов к повышенной лояльности (например, легко меняет друзей или имеет четко выраженный приоритет своих собственных интересов над интересами других членов семьи) и не стремится к освоению потенциальной многопрофессиональности (например, в футболе, будучи защитником, не проявляет интерес к освоению других амплуа), то нецелесообразно ориентировать его на трудоустройство в

«семейной» компании. В «семейных» компаниях ценят преданность команде и способность «подставить плечо» в выполнении любой, даже совсем непрестижной работы.

Еще больше степеней свободы реализуется в деятельности по профессии, если подросток ориентируется на трудоустройство путем самозанятости (организации собственного дела). В таком случае совмещение профессий становится не исключением, а нормой. Будущий «бизнесмен», хотя бы на первых порах, будет и руководителем, и бухгалтером, и маркетологом, и дизайнером, и много еще кем. Даже если свой бизнес он получит в подарок, то основы всех этих профессий ему необходимо знать хотя бы для того, чтобы справляться с текущими задачами и не решать одну проблемную ситуацию за другой, в который раз теряя из-за ошибок работников-исполнителей контроль над ситуацией, иногда вплоть до того момента, когда контролировать будет уже нечего (некого). Поэтому если у подростка нет ни желания, ни способностей, ни энергии выполнять сразу множество профессиональный задач (хотя бы контролировать их выполнение), то вряд ли самозанятость – это его путь к трудоустройству.



Секреты психологии

Какой вариант профессионального самоопределения следует считать успешным? Тот, при котором совпадут «Три В»: Возможность, Влечение, Востребованность.

• Возможность – наличие способностей именно к такой работе, соответствие особенностей личности ее специфике, отсутствие медицинских или психологических противопоказаний к ней.

• Влечение – желание заниматься определенной работой, интерес к ней, увлеченность, направленность именно на такую работу.

• Востребованность – потребность общества в таких работниках. Проявляется через их спрос на рынке труда и готовность работодателей платить им достойную

заработную плату.

Андрей Грецов

Но главное даже не энергетика личности, которую порой определяют как харизму руководителя. Мечтая о собственном «деле», подросток должен быть готовым неоднократно падать и вставать, быть в достижении цели упорным до упрямства. При этом он должен уметь не наступать дважды на одни и те же грабли, уметь учиться на своих ошибках, обладать развитыми способностями к рефлексии. А еще будущий бизнесмен должен иметь природное чутье на социальные опасности, подстерегающие бизнес, предвосхищать грядущие изменения, иметь мечты с небольшим налетом авантюризма (а может, и на грани возможного). Кроме того, даже если у него мало мыслей по поводу чего-то, он не должен искать нужные слова: природное красноречие ему необходимо, чтобы в будущем успешно вести деловые переговоры. Хороший бизнесмен всегда внешне ярок, а внутренне наполнен (или хотя бы умеет создать впечатление внутренней полноты). Люди пойдут только за мудрым (не путать с умным) руководителем.

Впрочем, трудоустройством, если с ним мы более или менее определились, профессионально-трудовая жизнь только начинается: оформиться мало – надо еще удержаться в трудовом коллективе.

Молодой наемный работник (в цехе, офисе, учреждении) сразу ставится трудовым коллективом перед выбором: или подчиняться и выполнять формальные предписания администрации, или, внешне как бы подчиняясь этим предписаниям, становиться «своим» для товарищей и коллег, соответствуя неформальным правилам коллектива. Не вдаваясь в подробности и долгие доказательства, следует отметить, что лояльность администрации (послушность, исполнительность) перспективна только при трудоустройстве в «семейную» компанию, когда принадлежность молодого работника «семье» воспринимается другими работниками как принадлежность администрации. И соответственно ему служебное рвение прощается. Если же речь идет о молодом наемном работнике, более опытные (и более квалифицированные) коллеги после нескольких предупреждений, связанных с проявлением им лояльности администрации, найдут возможность довести молодого работника до увольнения по собственному желанию. Или вскользь, случайно, неявно, между делом обратят внимание администрации на профессионально-трудовую (ничего личного!) «нерадивость» этого молодого работника.

Что же представляют собой неписаные правила трудового коллектива, выполнения которых добиваются от молодого работника коллеги?

Во-первых, принять существующее деление коллектива на «элиту», «народ» и «молодых». Себя соответственно соотнести с «молодыми», которые не только выполняют все малопрестижные и самые низкооплачиваемые виды работ, но и всячески поддерживают авторитет членов «элиты». Даже если они тебе лично почему-то не очень симпатичны.

Второе, признать «нормальными» нормы производительности труда (нормы выработки), негласно принятые трудовым коллективом. Эти нормы, конечно, ориентированы на профессионально-трудовые возможности самых непрофессиональных членов трудового коллектива. Но превышать их, да и то только в особых случаях, разрешается только представителям «элиты». Можешь делать лучше и больше? Обратись за разрешением к представителю «элиты». Будь готов «продать» свои возможности представителям «элиты».

Третье, активно участвовать во всех мероприятиях внетрудовой жизни коллектива. Причем список таких мероприятий далеко не исчерпывается корпоративами, которые организует администрация. И вести себя на таких мероприятиях (включая официальные) следует в соответствии со «своим нынешним местом».

Молодому работнику важно войди в команду одного из членов «элиты», после чего он вскоре будет идентифицирован коллективом как «свой» и обеспечит себе помощь и защиту со стороны любого члена трудового коллектива.

Особое значение имеет вхождение в трудовой коллектив для подростка, который в силу своего возраста имеет низкий уровень профессионализма и малый жизненный опыт. Важно и то, что первый опыт общения с трудовым коллективом, его успехи и неудачи так или иначе будут влиять на всю профессионально-трудовую жизнь молодого человека. Со своей стороны, редкое профессиональное сообщество желает «перевоспитывать» подростка, тем более при условии его «временного трудоустройства». В конечном счете, взрослые профессионалы пришли на предприятие работать, производить продукцию, зарабатывать деньги, а не заниматься воспитанием несовершеннолетних. Поэтому решение проблем социально-психологической адаптации молодого работника в коллективе, приспособления подростка к нормативно-ценностным особенностям профессионального сообщества должен взять на себя кто-то со стороны. И это наставник. Настоящий.

Важнейшим качеством хорошего наставника для молодых работников является его авторитет в трудовом коллективе. Желательно, чтобы наставник (не важно, официальный или неофициальный) был представителем «элиты». Это суперпрофессионал, которому поручают наиболее сложные виды работ, требующие творческих исполнительских решений. Естественно, такой наставник-профессионал знает себе цену и не потерпит высокомерного отношения к себе ни стороны администрации, ни тем более молодого работника. И если даже у такого наставника нет к подростку педагогического подхода, пользы от его наставничества для решения подростком своих проблем профессионально-трудовой социализации в конкретном трудовом коллективе будет много. И воспринимать его подросток должен как Учителя.

Если подросток не готов к подчинению неформальным требованиям, например, дворовой компании сверстников, то он, находясь в позиции рядового наемного работника, вряд ли согласится в будущем с неформальными требованиями трудового коллектива. И соответственно вряд ли задержится на самом интересном и перспективном для него рабочем месте. Такого подростка надо готовить к работе или в «семейной» компании, или в ситуации самозанятости. Но он должен знать, что выстраивать отношения с трудовым коллективом (например, по вопросам безопасности бизнеса) ему предстоит и в этих случаях. И даже успешно руководить трудовым коллективом (например, при развитии бизнеса в процессе самозанятости) без нахождения компромиссов с неформальной «элитой» трудового коллектива не удастся.

По-настоящему взрослый человек, в отличие от ребенка, легко отдающего руководство посторонним, хочет быть хозяином своей жизни, хочет сам определять ее наиболее значимые параметры: социальное положение (социальный статус), экономическое положение (экономический статус), положение в структуре власти (статус власти).

Быть хозяином своей жизни – это значит одновременно:

1) четко (а не «в общих словах») определять свои жизненно важные цели (кем хочу стать в обществе, какого уровня экономического благосостояния достичь, на деятельность кого достичь влияния);

2) четко (а не иллюзорно, прожектерски) определять союзников и противников (не столько конкретных людей, сколько юридические законы, банальные финансовые возможности, наличие-отсутствие у себя физических возможностей и природных талантов, уже выработанных в детстве привычек и

т. п. мелочей и частностей), способных помочь или помешать движению к поставленным целям;

3) иметь четкую программу конкретной деятельности (что сделать, когда) по достижению поставленных целей (см. пункт 1) в существующих реальных условиях и при содействии (или противодействии) реально существующих союзников (противников) (см. пункт 2);

4) иметь энергию для реализации этой программы (проверяется выполнением-невыполнением первых мероприятий программы).

В силу своих возрастных особенностей из перечисленных необходимых характеристик «хозяина своей жизни», подростки, несомненно, обладают только энергией деятельности. Остальные элементы обычно находятся у них в зачаточном состоянии. Эти элементы им еще предстоит развить.

Естественно, выделенные характеристики, как и многие прочие, у подростков развиваются неравномерно. Не случайно даже среди взрослых весьма почтенного возраста мы можем встретить таких, которые все еще витают в облаках своих социальных иллюзий и в отношении целей, и по поводу друзей и врагов и без сформированной программы какой-либо своей деятельности. Но если для взрослых такая позиция признается аномальной инфантильностью (хотя порой и придающей таким людям некоторую привлекательность, например, у лиц противоположного пола), то для подростков она в принципе нормальна. Соответственно воспитание подростка с обозначенной точки зрения есть поддержка его усилий по формированию себя как взрослого человека – хозяина своей жизни (далее – см. по пунктам).

Раздумывая над проблемами профессионального самоопределения подростка, следует учитывать, что человеческий труд по самой своей природе общественен. Следовательно, ожидается, что человек в труде является активным, деятельным элементом, достигающим своих осознанных целей (см. пункт 1). Обычно формулировка целей не представляет для подростка трудностей, поскольку она начинается с хорошо знакомого ему слова «хочу». А вот формулировка второго из важных критериев готовности человека к коллективной профессионально-трудовой деятельности начинается с мало любимой подростками пары понятий «можно-нельзя». Но именно в результате работы над ними у подростка начинает формироваться способность использовать для достижения своих профессионально-трудовых целей нормативно-правовые условия, сформулированные обществом, и понимать, насколько эффективно он может

использовать для достижения своих целей существующие нормы трудового права (см. пункт 2).

Естественно, использование трудового права начинается с изучения самого права. Поэтому реальную профессиональную ориентацию российских подростков целесообразно начинать с изучения Трудового кодекса Российской Федерации (далее ТК РФ).

В статье 15 этого правового акта под трудовой деятельностью понимается деятельность на основе трудовых отношений, основанных на соглашении между работником и работодателем. При этом обязательно присутствуют такие особенности соглашения, как перечисленные ниже:

- личное выполнение работником порученной ему работы;
- соответствие поручаемой сотруднику работы либо должности в соответствии со штатным расписанием, или профессии, специальности с указанием квалификации, или заранее (на момент заключения соглашения) определенному перечню конкретных видов работ;
- получение работником платы за выполненную работу;
- подчинение работника правилам внутреннего трудового распорядка;
- обеспечение работодателем условий труда, предусмотренных трудовым законодательством.



Азбука для подростков, пап и мам

Что значит «материальная несостоятельность»?

Материальная несостоятельность – это когда долго не на что купить хлеба и есть опасность умереть с голоду. Все остальное – чувства к разнице между «хочу» и «имею». Человек с миллионом на банковском счете хочет снять три миллиона и считает себя материально несостоятельным. Его чувства досады и желания ощущаются организмом химически, на уровне обмена веществ, так же как у юноши, который хочет купить пива,

а у него хватает только на минералку. Все остальное – стандартный набор из подростковых грез (коттедж, «мерседес», жена-модель, муж-нефтяник, яхта, Куршевель) и фантазий (как в детской песенке про волшебника в голубом вертолете).

Если хочется переживать, страдать, напрягаться, попроси свое сознание. Оно быстро найдет повод для этого. Не сильно страдаешь от того, что у тебя денег меньше, чем у приятеля, – сравни своей карман со счетом олигарха из рейтинга Forbes. Таким образом, степень страдания можно регулировать. Чем больше разница, тем больше зависть и мука.

А можно свести страдания к нулю. Сначала узнай, что ты хочешь иметь (1), потом сколько это стоит (2), а затем – как ты можешь получить эти деньги (3). И вперед!

А потом, в зависимости от тебя самого и обстоятельств, то меняешь п. 1 (см. выше) на что-то попроще, чтобы п. 2 был поменьше, то усиливаешь п. 1 и улучшаешь п. 3. И так всю жизнь. Может, в итоге тебе удастся осуществить не так уж много желаний, зато не заболеешь досадой, отчаянием и завистью.



Юридическая консультация

Мои дети-погодки (сыну двенадцать, дочери тринадцать) хотят в каникулы по-работать. Это возможно?

Нет. По общему правилу заключение трудового договора допускается с лицами, достигшими возраста 16 лет.

Работодатель вправе принять на работу лиц моложе 16 лет для выполнения легкого труда, не причиняющего вреда их здоровью, если они:

• достигли возраста 15 лет и получают основное общее образование. В этом случае работа должна выполняться в свободное от учебы время без ущерба для

освоения образовательной программы;

• достигли возраста 15 лет и к моменту заключения трудового договора получили основное общее образование или досрочно прекратили обучение;

• достигли возраста 14 лет и получают общее образование. В этом случае работа должна выполняться в свободное от учебы время без ущерба для освоения образовательной программы. Обязательными условиями для заключения договора являются письменное согласие одного из родителей (попечителя) и разрешение органа опеки и попечительства. Если другой родитель не согласен на то, чтобы с несовершеннолетним заключался трудовой договор, необходимо учитывать мнение несовершеннолетнего и позицию органа опеки и попечительства;

• не достигли возраста 14 лет – для работы в организациях кинематографии, театрах, театральных и концертных организациях, цирках, физкультурно-спортивных и других организациях. Организации кинематографии, театры, театральные и концертные организации, цирки могут принимать на работу несовершеннолетних только для участия в создании и (или) исполнении (экспонировании) произведений. Спортсмены в возрасте до 14 лет могут привлекаться только к подготовке к соревнованиям по определенным видам спорта и участию в таких соревнованиях.

Работодатель вправе заключить трудовой договор с указанными лицами при условии, что работа выполняется без ущерба их здоровью и нравственному развитию.

Обязательными условиями для заключения такого договора являются письменное согласие одного из родителей (опекуна) и разрешение органа опеки и попечительства. В отношении спортсменов данное разрешение выдается только на основании результатов предварительного медицинского осмотра.

Трудовой договор от имени работника в возрасте до 14 лет подписывается его родителем (опекуном). В разрешении органа опеки и попечительства указываются максимально допустимая продолжительность ежедневной работы и другие условия, в которых может выполняться работа (ст. 63, 348.1, 348.8 Трудового кодекса РФ, п. 1 ст. 5 Закона № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации»).

В соответствии с данными правовыми нормами, если работник, в том числе и несовершеннолетний, не соглашается трудиться при заданных условиях, или от его имени как сторона трудовых отношений выступает кто-либо другой (например, родители), или работа совершается без оплаты, то такая деятельность человека трудовой не считается. Таким образом, привлечение школьников в свободное от учебы время к уборке пришкольной территории не следует рассматривать как трудовую деятельность до тех пор, пока не будут соблюдены указанные правовые требования. И уборка школьных помещений дежурными учащимися также не является трудовой деятельностью. Соответственно в контексте рассматриваемых проблем такие формы организованной деятельности подростков не следует рассматривать как элементы профессиональной ориентации, поскольку они не учат школьников выстраивать личные трудовые отношения с работодателем.

Российский подросток может зарабатывать деньги. Но делать это он может только добровольно, поскольку статья 4 ТК РФ запрещает принудительный труд. Под принудительным трудом понимается труд, который работник вынужден выполнять под угрозой применения какого-либо наказания (насильственного воздействия), в то время как он имеет право отказаться от его выполнения. Работать (лично заключать соглашения, лично трудиться и лично получать деньги за выполненную работу) подростки могут только по желанию. Это требование не исключает формирования перечня работ, которые предлагаются несовершеннолетним, даже если такой перечень состоит всего из одного пункта. В таком случае у подростка существует (должен существовать) выбор хотя бы из двух вариантов: работать (выполнять эту работу) или не работать.

Статья 56 ТК РФ предусматривает только две стороны трудового договора как нормативного оформления трудовых отношений: работодателя и работника. Поэтому ни родители, ни образовательное учреждение, ни администрация муниципального образования, ни клуб по месту жительства не могут заключать трудовой договор от имени несовершеннолетних. Личный трудовой договор, как определяет статья 63 ТК РФ, заключается с несовершеннолетним по достижении им четырнадцати лет с согласия одного из родителей (попечителя) и органа опеки и попечительства, а с шестнадцати лет не требуется и такого согласия. Если учесть, что трудовой договор в соответствии со статьей 16 ТК РФ является единственным основанием

возникновения трудовых отношений, то следует сделать вывод: труд в Российской Федерации возможен только с четырнадцати лет (особое положение установлено для подростков, занятых в сфере искусства, кинематографии, цирковой деятельности).

Трудовые отношения между работником и работодателем, как прописано в статье 16 ТК РФ, могут возникнуть также на основании фактического допущения работника к работе с ведома или по поручению работодателя или его представителя в случае, когда трудовой договор не был надлежащим образом оформлен. Но следует иметь в виду: *только трудовой договор в случае возникновения каких-либо непредвиденных обстоятельств может служить законной основой защиты интересов несовершеннолетних работников*. Это хорошо знают представители работодателей (специалисты кадровых служб), но плохо представляют родители и педагоги, работающие с детьми. Результатом является нежелание работодателей брать на работу несовершеннолетних (позиция гиперответственности), с одной стороны, и желание трудоустроить всех в свободное от учебы время (позиция безответственности) – с другой.

В роли непредвиденного обстоятельства, в частности, могут возникать разногласия по поводу оплаты труда подростков. При этом надо исходить из общего тезиса, что наличие оплаты за работу переводит работу в разряд труда. В ряде статей ТК РФ регламентируется оплата труда (см., например, главу 21 «Оплата труда»). Отсутствие трудового договора позволяет работодателю, в частности, дискриминировать несовершеннолетних по оплате труда, нарушать таким образом статью 3 ТК РФ («Запрещение дискриминации в сфере труда»). Доказать же факт недоплаты при отсутствии трудового договора фактически невозможно.

Другими непредвиденными могут стать обстоятельства, связанные с охраной труда несовершеннолетних работников. Кто несет юридическую ответственность за производственный травматизм? Кто должен организовать расследование несчастных случаев?

У работодателя есть четкое представление о производстве как зоне повышенной опасности для работника, с одной стороны, и о безответственности и недисциплинированности подростков – с другой. В первую очередь работодатель ожидает от служб трудоустройства определенных гарантий по этому поводу, в частности готовности несовершеннолетних, которых ему предлагают трудоустроить, соблюдать правила техники безопасности, вести себя по-взрослому ответственно в зоне повышенного травматизма, каковой является его предприятие. Достижение определенного консенсуса возможно при

индивидуальном наборе. При коллективном наборе, и без того достаточно хлопотном, ситуация значительно усложняется в случае, если в придачу к общей массе несовершеннолетних, среди которых наверняка найдутся один-два нарушителя дисциплины (направленных для перевоспитания), дается взрослый (педагог), ничего не знающий, как правило, о системе охраны труда (в том числе о мерах техники безопасности) на предприятии. Очевидно, что профессиональному сообществу участка, цеха, предприятия легче принять одного подростка, чем группу. Об этом говорят, в частности, результаты научно-педагогической деятельности А. С. Макаренко.

Особое место в рассматриваемом контексте занимает производственная практика. Формальным основанием допуска несовершеннолетних на производство в этом случае является договор между образовательным учреждением и предприятием. При этом ответственность за различные непредвиденные события несет, как правило (в соответствии с договорами), образовательное учреждение (педагоги или другие лица, ответственные за проведение производственной практики), а не предприятие (работодатель). Поскольку в такой ситуации нет индивидуальных договорных отношений работников и работодателя, то нельзя рассматривать работу практикантов (школьников, пэтэушников, студентов колледжа) как трудоустройство несовершеннолетних. С нормативных позиций в случае отсутствия индивидуальных трудовых договоров с практикантами на время практики возникают, например, проблемы начисления им заработной платы за реально произведенную продукцию (или по временному тарифу). О том, как решаются такие проблемы в обход закона и за чей счет это происходит, обычно умалчивается обеими сторонами, заключившими договор о практике.

Дополнительное препятствие к заключению трудового договора с подростком создается необходимостью полноценных затрат (в том числе на полноценное документальное сопровождение: издание приказа, заведение личного дела, оформление за счет работодателя трудовой книжки и т. п.) на введение в производственную деятельность на короткий срок работника, который обладает (если вообще обладает) низкой квалификацией. Зачем работодателю нужна такая головная боль? Вот если бы кто-то перед этим профессионально подготовил молодого работника да этот работник пришел с перспективой длительного трудоустройства, тогда можно было бы изменить отношение работодателя к заключению трудового договора с несовершеннолетним работником.

Продолжительное трудоустройство подростков возможно только тогда, когда на предприятии создаются рабочие места, адаптированные под трудовые возможности несовершеннолетних и отвечающие требованиям охраны труда, специфическим для данной категории работников. Создание таких рабочих мест в современном производстве, ориентированном на сложные технологии и оборудование, предполагающем высокую квалификацию работников, является сложной процедурой.

В любом случае ожидать, что работодатель будет «возиться» с несовершеннолетними работниками себе в убыток, весьма наивно. Если же это произошло, то обрадованным родителям и педагогам следует заглянуть в список видов трудовой деятельности, запрещенных несовершеннолетним (статья 265 ТК РФ). И необходимо быть особенно внимательными при появлении сомнений по поводу работ, «выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию», поскольку их перечень не исчерпывается игорным бизнесом, работой в ночных кабаре и клубах, производством, перевозкой и торговлей спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и иными токсическими препаратами. Нужно быть готовыми и к тому, что работодатель может умышленно скрывать истинный характер труда, предлагаемого несовершеннолетним, в том числе когда условия труда фактически являются вредными или опасными.



На приеме у психолога

Боюсь уезжать от родных

Ситуация. Мне сейчас очень плохо. Я прощаюсь с детством. Сейчас я заканчиваю 11-й класс, и мне трудно и даже больно представить дальнейшую жизнь вдали от родных, без старых друзей. Я боюсь быть в чужом городе одна, я не компанейская и не из города, а из поселка. Подскажите, как психологически преодолеть трудности, связанные с такой адаптацией. Плачу каждый день.

Комментарий. «Куда уходит детство…» Конечно, расставаться с беспечным, радостным и беззаботным детством страшновато. Вообще-то все новое пугает. Своей неизвестностью, непредсказуемостью. А еще пугает новое чужими установками: друзей, бабушек-дедушек, пап-мам. По телевизору показывают всякое: страсти, злачные места, хмурую толпу и т. д. и т. п.

Поверьте, «не так страшен черт, как его малюют». Есть даже такое выражение – «страшно интересно». Вот если вам и страшно, и интересно, то вперед, в неизведанное, в круговорот взрослой жизни, где столько возможностей и дорог – просто голова кружится. И потом, а куда ваши близкие-то все вдруг подеваются? Вы можете им писать, звонить, приезжать к ним в гости. Они будут радоваться вашим успехам, поддерживать в возможных разочарованиях. Что ж, такова цена нового опыта: одно приобретаем, другое теряем.

Но, с другой стороны, что-то не заметила я в вашем письме энтузиазма. Вам-то самой хочется уезжать? Если нет, зачем менять место жительства? Стать взрослой и счастливой можно в любом поселке, деревне, хоть на хуторе! Наверняка и рядом с вами есть много интересного и важного для вас. Не поддавайтесь стереотипам. Просто слушайте себя.

Дополнительную сложность развитию у подростка качеств хозяина своей профессионально-трудовой деятельности придает то, что способность человека к общественному, совместному труду, в отличие от многих других общественных свойств (например, коммуникабельности), не является врожденным свойством. Такая способность, отличающая труд человека от, например, строительства пчелами сот в улье, формируется в течение всей человеческой жизни. Что-то сродни человеческому происходит скорее у некоторых стайных млекопитающих, например у львов при выработке у молодых львят навыков коллективной охоты. При этом молодые львы не просто усваивают и повторяют в дальнейшем опыт более старших участников охоты (простая репродукция чужого опыта). Они, пробуя различные индивидуальные роли, находят свое место в коллективной деятельности (охоте) в соответствии со своими индивидуальными способностями и на основе своих индивидуальных способностей видоизменяют этот чужой опыт для эффективного достижения общих целей коллективной охоты.

В итоге такие «профессионально успешные» особи приобретают в стае (прайде) высокий социальный статус.

Для решения нашей проблемы пример со львами важен не только для того, чтобы показать значение участия подростка в конкретном общественно значимом труде взрослых для определения (осознания) им своих профессионально-трудовых возможностей (охота – это не игра, здесь всё «по-взрослому»). Пример со львами, все детство которых насыщено коллективными играми «в охотников и жертву», показывает, что только «наигравшись» в детстве коллективно с другими детьми в различные профессии, ребенок может сформировать первоначальные представления о своих будущих профессионально-трудовых возможностях, которые он проверит в реальной совместной с взрослыми деятельности. Без обретения опыта участия в коллективных детских «трудовых» играх, формирование «человека трудящегося» в подростковом возрасте будет сложным, а порой и болезненным.

Уже на этапе перехода от игры к реальному труду подросток по отношению к своему профессионально-трудовому развитию может занимать одну из следующих позиций, характеризующих его готовность к профессиональному самоопределению, его активность в определении своего трудового пути:

• лидер («Я сам»), который готов взять на себя инициативу и решение проблем своего профессионального самоопределения (1–3 процента всех подростков);

• позитивист («Это интересно»), который будет с воодушевлением участвовать в мероприятиях профессиональной ориентации, по крайней мере на первых порах, пока это не станет трудным (50–60 процентов);

• нейтрал («Мне все равно»), который придет в профессию за компанию (30 процентов);

• негативист («Я против насилия: не торопите меня»), который будет недовольно-критически оценивать все, что будет происходить в программе профессиональной ориентации, даже при ее самом блестящем результате, раздувая отдельные недостатки организаторов до их грубейших управленческих ошибок и полного концептуального поражения, сам при этом в профессионально-трудовом аспекте оставаясь неопределенным (10–20 процентов).

Следует заметить, что лидер, как правило, не испытывает каких-то особых проблем с профессионально-трудовым самоопределением: даже перепробовав несколько из них, он самостоятельно найдет то, что ищет. Он уже перерос игры «в

трудовую деятельность». Поэтому лидеры рано, еще в школьном возрасте, самостоятельно находят работу за деньги, убегают в экспедиции, вступают в студенческие строительные отряды, по ходу дела осваивают самые разнообразные профессии. Они с энтузиазмом и энергией используют те возможности, которые предоставляет им трудовое право.

Работая с позитивистом, особые средства в программе его профессиональной ориентации следует предусмотреть в первую очередь для поддержания у него повышенной мотивации к самоопределению, особенно на завершающей стадии, стадии реализации решения (подачи документов в образовательное учреждение). Позитивист может просто не дойти до образовательного учреждения, в которое направлялся с документами, свернув по дороге в сторону интересной вывески (как известный сказочный персонаж Буратино). Особенно если на его пути встретился лидер. Позитивисты успешно осваивают трудовое право, задают много вопросов по существу, готовятся использовать свои правовые знания на практике. Но столкнувшись с первыми трудностями в профессиональном образовании, позитивисты могут охладеть к профессии, а то и занять позицию негативиста. Для них игра в «профессии» еще не закончилась. Они еще не определились со своим первичным выбором профессии. Пусть поищут: возможно, самым интересным и перспективным был предпоследний вариант.



Секреты психологии

На этапе позднего подросткового возраста юноше или девушке нужно принимать множество решений. Они сталкиваются со все более сложными «взрослыми» решениями: поступать ли в вуз и в какой именно, где жить, как обеспечивать себя и т. д. К этому моменту, я надеюсь, ваши сын или дочь уже знают основные этапы принятия решения: определить варианты, взвесить последствия, посоветоваться с людьми, заслуживающими доверия, сравнить альтернативы, спрогнозировать

возможные результаты и сделать выбор. Мы должны дать им возможность принимать эти решения самостоятельно. В конечном счете вы должны передать вашему сыну или вашей дочери следующее сообщение: «Я верю в твою способность сделать правильное решение, руководствуясь здравым смыслом». Но есть одно «но», и очень существенное: подростки по-прежнему нуждаются в том, чтобы услышать ваше мнение.

Дебра Хаффнер

Нейтрал первоначально очень похож на позитивиста. Но в отличие от последнего в своем выборе ориентируется не на суть профессии, а на ее внешнюю привлекательность. Нейтралу в большей степени, чем позитивисту, претит скучное морализаторство о социальной важности профессии и о ее доходности. Его манят профессии престижные, раскрученные, как правило, экзотические и… маловостребованные. Он больше концентрирует свое внимание на конечных результатах, чем на трудностях пути к профессиональному успеху. Нейтрала иногда удается вернуть на землю, предоставив ему реальную возможность попробовать себя в столь желанной для него профессии (пусть еще поиграет!). Например, устроив подростка на летний период помощником регистратора в регистратуру поликлиники, можно наглядно показать ему все достоинства профессии врача. Требования летнего военно-патриотического лагеря, в свою очередь, быстро вводят подростков в курс реальной романтики профессии летчика-космонавта с жесточайшей самодисциплиной и высочайшими требованиями не только к физической, но и интеллектуальной подготовке. Но на реализацию такой возможности нейтрал идет не-охотно, ему приятней быть в плену своих детско-игровых мечтаний. Да и трудовое право ему неинтересно, поскольку оно – не для него, а для всех остальных. В перспективе нейтрал при развитии своей профессиональной самоопределенности (самостоятельно или с помощью извне), может вырасти, в зависимости от своего личностного позитивно или негативно окрашенного мировосприятия, в позитивиста (если мечты реализовались) или негативиста (если произошло крушение надежд).

Негативист, если он стал таковым, не будучи ранее позитивистом или нейтралом, на поверку часто оказывается растерянным инфантильным подростком, который вообще «еще не играл в профессии» и не знает себя как «человека трудящегося». А потому боится взрослой трудовой жизни с ее личной ответственностью перед коллективом за результаты

индивидуального труда. Изучение трудового права, как и любые другие мероприятия профессиональной ориентации, он демонстративно игнорирует, полагая, что везде и всё решают личные связи (за которые отвечает не он, а взрослые). Для него время, потраченное на получение любого профессионального образования, будет периодом затянувшегося детства. Он сделает свой выбор профессии, если все-таки сделает, позже, годам к тридцати – сорока. Или жизнь сделает этот выбор за него. А пока – пусть поступает учиться туда, куда легче поступить и где ему легче будет учиться. Так у него будет больше времени подумать и найти себя. Лет через тридцать из такого подростка может вырасти врач, перешедший в писатели, инженер, ставший музыкантом, офицер, посвятивший себя религиозному служению (или наоборот).

В целом профориентация должна помочь подростку непротиворечиво (однозначно) ответить на три вопроса:

1. Кем я *хочу* быть по профессии? (С людьми какой профессии я хочу выстраивать отношения?)
2. Кем я *могу* быть по профессии? (С людьми какой профессии я могу выстраивать отношения?)
3. Кем мне *надо* быть по профессии? (С людьми какой профессии мне придется выстраивать отношения?)

Для получения ответов имеет смысл не только играть, рассуждать и мечтать, но и серьезно пробовать себя в совместной работе с профессиональными взрослыми коллективами. Без такой практики все рассуждения о профессиональной ориентации подростка останутся только словами. И еще пусть подросток сам, непредвзято, не приукрашивая свои возможности, а более всего осознавая свои недостатки, ответит на эти вопросы, ведь от того, насколько объективно он это сделал, зависит успех его реального старта в реальную трудовую взрослую жизнь.

Воспитание семьянина

В повседневной суете обыденной жизни мы не часто задумываемся о будущем. Что ждет нас в туманном далеке жизни? Размышлять об этом бывает не только некогда, но и боязно. «Прекрасное далеко, не будь ко мне жестоко» – красиво поется в песне, и каждому из нас хочется, чтобы прекрасное далеко было действительно прекрасно, чтобы, сколько бы нам ни было лет, мы были счастливы. И чем старше становится человек, тем большую часть в его представлении о счастье занимает счастливая благополучная семья.

На разных возрастных этапах человек по-разному представляет такую семью. Для совсем молодых людей счастливая семья – это влюбленные друг в друга Он и Она. Для других семейное счастье немыслимо без веселой кутерьмы детей, которые придают особый смысл соединению мужчины и женщины. Для третьих семья представляется надежным кораблем, плывущим по бурной реке времени, с уютно устроившимся на борту семейством в полном составе, включая и недавно рожденных младенцев, и немощных стариков, и бездетных холостяков.

Представление о счастливой семье у каждого человека свое, и он строит ее исходя из тех установок, которые сформировались еще в далеком детстве. Поэтому с того момента, как в семье появился маленький человечек, его родители начинают потихоньку, камушек по камушку строить будущее для своего ребенка и для себя самих. Конечно, жизнь развивается по своим законам, в этом есть великая вселенская тайна. Не все в законах развития известно людям, и далеко не все подвластно им. Но все же влияние родителей на своего ребенка огромно, и сделать все, что в наших силах, на благо наших детей – это родительский долг.

Сформировать семейно ориентированные установки, с рождения готовить ребенка к жизни в семье, научить его решать жизненные задачи, оставаясь в семье, развить способность чувствовать и сопереживать близким людям – все это можно обозначить словами «воспитание семьянина». Чтобы достичь этой благородной цели, родителям нужно посвятить много времени и сил становлению своих детей и своему собственному развитию. Воспитание – это труд. руд и трудно – однокоренные слова. Значит, неизбежны трудности, кризисы и конфликты, ошибки, оплошности и неудачи. Все вместе они составляют неровную, неоднородную ткань воспитания и жизни вообще. Заботясь,

волнуясь, переживая, преодолевая страхи, заставляя себя, приобретая новые знания и навыки, ограничивая потребности, терпя душевную боль, сдерживая гнев, вдохновляясь, веря и надеясь, родители тратят себя, свою жизнь во имя своих детей и усиления лучшего в их душах. И все старания неизбежно окупятся сторицей. Нет, выросшие дети никогда не станут полным воплощением родительских ожиданий. Наградой будут моменты любования красотой сыновей и дочерей, их сильными и добрыми поступками, их искренней заботой и уважением к родителям, друг к другу, к своим избранникам и к самим себе.

В чем же заключается воспитание семьянина? О чем должны знать родители, мечтающие о семейном счастье ребенка? Взрослым нужно знать, что такое семья, чем счастливая семья отличается от несчастной и каким образом формируются семейно ориентированные установки детей.

Русское слово «семья» – очень красиво и поэтично. В нем читается сразу несколько смыслов. Первое, что приходит на ум, семья – это семь «Я», объединение нескольких автономных личностей, каждая из которых имеет свои интересы, потребности, устремления. Лингвисты утверждают, что происхождение этого слова далеко от усматривания в нем числительного «семь» и личного местоимения «я». Если бы это было так, то слово бы и писалось, и произносилось иначе, так как в древнерусском языке было числительное седмь, а не семь, а личное местоимение было азъ, а не я.

Ученые выделяют в слове «семья» древнерусский корень «съмь», которым в глубокой древности славяне обозначали слово «личность». Древнерусская традиция подтверждает, что «семья» основывалась на хозяине, защитнике и продолжателе рода, именно на его «личности».

Отсюда можно извлечь еще один смысл современного слова «семья»: оно символизирует личностную работу человека над собой. Само существование семьи требует постоянного личностного развития для всех ее членов.

Для детей это естественное становление личности в наиболее подходящих для этого условиях. В семье есть возможность окружить их соответствующей возрасту заботой и поддержкой, с одной стороны, и предоставить свободу для освоения необходимых жизненных навыков – с другой. В семье ребенком непрерывно запечатлевается модель жизненного поведения, причем как в значительные судьбоносные моменты, так и в будничные, повседневные. Ребенку демонстрируется не только модель женского и мужского поведения, но и образцы межполовых взаимоотношений. Дети осваивают культуру

человечества, доступную им в конкретной семье как на сознательном уровне через наставления, беседы, советы, рассказы родителей, так и на бессознательном – через подражание родным, с которыми вместе проживают. Если в семье воспитывается не один ребенок, то братья и сестры в течение детства тренируют свои коммуникативные навыки, которые составляют значительную часть личности взрослеющих детей.

Для взрослых людей семейные отношения – еще большая школа личностного роста. Чтобы построить семейную жизнь с человеком другого пола и другой жизненной истории, нужно проделать значительную внутреннюю работу. Научиться ограничивать собственные желания, сдерживать эмоции, преодолевать поведенческие привычки. А еще понимать свою вторую половинку, уважать его чувства и интересы, разрешать возникающие конфликты. И еще множество самых разных умений. Чем не личностное развитие?

Но и это еще не все. Появление первого, а потом и последующих детей ставит перед молодыми родителями огромное количество задач для личностного роста. Развитие личности в семейных отношениях продолжается и дальше. Малыши идут в школу – мамам и папам приходится учиться преодолевать собственные страхи. Дети становятся подростками – родители учатся доверять им. Сыновья и дочери создают свою семью – отцам и матерям снова нужно учиться – на этот раз уважать границы молодой семьи. Но это лишь одна сторона общения: еще есть отношения со стареющими родителями. Каждый день и каждый час общения с ними требует от нас великодушия, мужества, умения благодарить и прощать.

Действительно, семья – это непрерывающаяся школа любви и человечности. Кто-то не выдерживает этих жизненных экзаменов: уходит от семьи, отказывается от детей, разрывает отношения с родителями. За это приходится расплачиваться и самим людям, и их детям. Платой становится усложнение и без того не простой жизни, увеличившееся напряжение отношений с детьми. И неминуемые последствия на этом не заканчиваются. Повзрослевшие дети часто повторяют несчастливую судьбу своих родителей, и напряжение продолжает нарастать.

Счастливчиков, благополучно сдавших большинство жизненных экзаменов, единицы. Они, скорее всего, не смогут похвастаться безоблачной, сплошь радостной семейной жизнью. В ней были трудности, ошибки, горе, разочарования, падения и конфликты. Наверное, не все испытания были пройдены с честью. Но самое главное, была сохранена семья и сохранены отношения в семье, построенные на любви и уважении. И это самый главный

экзамен.

Существует еще одно мнение – о том, что слово «семья» восходит к слову «семъе», что означает буквально «разросшееся семя», то, что происходит из семени. В этом случае смысл слова «семья» указывает на ответственность отца семейства перед детьми, которых он выводит во взрослую жизнь и которые составляют смысл его существования. Выросшие здоровые и успешные сыновья и дочери – гордость мужчины и его удовлетворенность собственной жизнью.



Азбука для подростков, пап и мам

Зачем нужна семья? что она мне даст?

У такой общественной группы, как семья, много различных функций: материальная, эмоциональная поддержка друг друга, создание безопасного пространства, обмен опытом, защита от окружающих вредностей и многие другие. Но главной функцией, при отсутствии которой семья разрушается, является смысл семьи как условия для личностного развития каждого его члена. Как бы это общо и пафосно ни звучало, без этого качества группа людей, собравшихся якобы в семью, семьей не является.

Вместо использования интегрированного потенциала семьи люди в такой группе начинают использовать других для решения своих собственных интересов, предполагая, что их личные интересы и есть интересы семьи, что все остальные члены семьи лишь средства решения их проблем. Такую эгоцентрическую позицию может занимать любой член группы, включая детей, а иногда так себя ведут все члены семьи. Конфликты и распад такой группы неизбежен.

Отсюда вывод: семья нужна человеку, чтобы увеличить его потенциал развития, чтобы своим участием увеличить потенциал близких людей. Она дает

чувство безопасности, взаимоподдержки, более эффективного решения проблем, эмоциональное богатство, удовольствие от совместной деятельности на общее благо, надежду на позитивную перспективу и многое другое. В том числе и опыт решения конфликтов.

И хорошо бы семья возникала именно тогда, когда два человека захотели объединить усилия для дальнейшего развития, помогая в этом друг другу. Когда они готовы вести жизнь более зависимую, близкую, интимную, понимая и принимая друг друга. Когда выяснилось, что главные цели и представления о счастье у них похожи.

Совсем уж удивительный смысл слова «семья» находят ученые, когда обращаются к славянскому и, еще глубже, к индоевропейскому происхождению этого слова. Они выделяют в нем корень «зем», такой же, как и в слове «земля», который указывает на территориальную общность проживания членов семьи. Согласно этому смыслу, все члены семьи проживают вместе, наблюдая друг друга в самых обыденных ситуациях, сотрудничая, помогая или изолируясь. Чем ближе изо дня в день вынуждены находиться люди, тем более искусные коммуникативные навыки от них требуются.

Наверное, в разное время и для разных людей слово «семья» несет в себе какой-то один из перечисленных смыслов, а может быть, все они вместе составляют многозначную полноту смыслов этого важнейшего для человеческой цивилизации понятия.

Зачем нужна семья

Хозяйственно-экономическая функция

Включает питание семьи, приобретение и содержание домашнего имущества, одежды, обуви, благоустройство жилища, создание домашнего уюта, организацию жизни и быта семьи, формирование и расходование домашнего бюджета.

В наше неспокойное время брачно-семейные отношения обретают самые разнообразные формы. Неполная семья, гражданский брак, гостевой, бабушки, воспитывающие внуков, и т. д. Некоторые специалисты говорят о кризисе семьи, другие полагают, что идет интенсивный процесс ее трансформации. Традиционную семью скрепляли прежде всего экономические цели. Жена занимается домашним трудом и воспитанием

нескольких детей, муж – добытчик, кормилец. Если даже женщина была не удовлетворена семейной жизнью, ее мысли о разводе останавливал простой расчет: на что жить? Вот и приходилось тер-петь, искать возможности для компромиссов.

В современном обществе женщина порой зарабатывает больше мужчины. В этом случае любой, даже незначительный конфликт в семье может стать причиной ухода одного из родителей из семьи, и такой конфликт не устранит вопроса материального обеспечения. И все же экономическая функция продолжает скреплять многие современные семьи: семьи с детьми, с инвалидами, иждивенцами и т. д. В таких ситуациях людям легче справиться с материальными трудностями опираясь на семью. Двое работников даже с небольшими доходами легче обеспечат проживание самих себя и своих детей, чем поодиночке.

Если же экономические проблемы не возникают, то в семье более активной становится хозяйственно-бытовая функция, когда одни члены семьи получают хозяйственно-бытовые услуги от других. Она тоже может стать неким скрепляющим средством для семьи. Люди быстро привыкают к тому хорошему, что дает семья. Уютный дом, вкусный ужин, чистые рубашки или всегда исправная сантехника – эти простые вещи делают нашу жизнь легче, приятнее, радостнее. В современных семьях все чаще наблюдается гибкое распределение обязанностей между мужем и женой с учетом их предпочтений, умений, степени занятости на работе.

Репродуктивная функция

Эта функция реализуется через удовлетворение потребности в детях. Продолжение рода остается важнейшей функцией современной семьи. Многие мужчины и женщины не мыслят своей жизни без детей. Они видят в деторождении один из великих смыслов жизни и сознательно принимают решение о рождении ребенка. В то же время вопрос деторождения рассматривается сейчас далеко не так однозначно, как четверть века назад. Несколько существенных факторов влияют на решение иметь детей, в том числе распространение среди молодежи установок, ориентированных на карьеру вместо рождения ребенка, появление и расширение движения «чайлдфри»[10], массовые нарушения физиологического здоровья мужчин и женщин, не позволяющие им в детородном возрасте зачать и родить ребенка[11], распространение малодетной модели семьи. Перечисленные факторы свидетельствуют о снижении

репродуктивной функции семьи. Зная об этом, те родители, которые мечтают о семейном счастье своих детей в его традиционном смысле, должны направить свои усилия на формирование у сыновей и дочерей семейно ориентированных установок, воспитывать семьянинов.

Все же главной причиной снижения репродуктивной функции семьи является не сокращение возможностей реализации потребности в детях, а ослабление самой потребности. В 1970-х годах двадцатого века даже была выдвинута концепция исторически изменяющейся потребности в детях, определившая значение условий, в которых происходит социализация ребенка, для формирования его индивидуальной потребности в детях. Современные условия жизни, к сожалению, отличаются снижением семейных ценностей и развитием внесемейных ориентаций. Даже в родительской семье социализация в основном направлена на внесемейную деятельность. Получение хорошего образования, приобретение определенного социального статуса, достижение материального благополучия – вот что хотят родители для своих детей в будущем и что неустанно требуют от них в настоящем. Уже в школьные годы детям достается больше за плохие отметки, чем за оскорбления товарищей. В этом случае желание родителей, чтобы их ребенок хорошо учился, мешает формированию его индивидуальной потребности в детях.

Репродуктивную функцию в действительности можно считать самой главной, так как многие исследования доказывают, что здоровые отношения в семье существуют только тогда, когда в ней рождаются и воспитываются дети. Наличие детей положительно влияет на здоровье родителей, увеличивает время их жизни, повышает их стрессоустойчивость.



Азбука для подростков, пап и мам

Не знаю, чем для меня будут мои собственные дети: помехой, экспериментом, наследниками, многочисленной родней?..

Дорогой подросток! Ты совсем недавно был еще ребенком и еще не успел забыть, кем ты хотел быть, когда был маленьким. Ты хотел быть живым человеком, а не механической куклой, которая легко включается и выключается по решению взрослых. Ты хотел иметь права на свои желания, интересы, представления о плохом и хорошем. Ты хотел быть желанным, любимым, но при этом свободным. И за это ты был готов любить своих родителей, не огорчать их, радовать их и заботиться о них.

Если тебе в твоей жизни нужны такие явления, какие были в жизни твоих родителей, когда ты был ребенком, – рожай детей. А сколько их будет – это как жизнь сложится, как Бог даст.

Образовательно-воспитательная функция

Эта функция состоит в удовлетворении потребностей в отцовстве и материнстве, в контактах с детьми, их воспитании, самореализации в них.

Образовательно-воспитательная функция самым тесным образом связана с репродуктивной функцией. Действительно, для продолжения рода недостаточно родить детей, нужно вывести их во взрослую жизнь максимально подготовленными к самостоятельному созданию собственной семьи, ее обеспечению и поддержанию. Только в этом случае род не прервется, а будет расти, развиваться и крепнуть. Крепкий разросшийся род – это гарантия его дальнейшего роста, помощь и поддержка каждому из его членов в ситуациях краха, болезни, одиночества. В таких трудных ситуациях именно семья, иногда в самом ее расширенном составе, является той палочкой-выручалочкой, которая спасает, подобно чуду.

Образовательно-воспитательная функция семьи имеет важное общественное значение. Именно семья осуществляет первичную социализацию молодых людей и поддерживает культурную преемственность между поколениями.

Эту функцию семья осуществляет с момента рождения первенца каждый день и каждый час, иногда не осознавая этого. Родители становятся для ребенка самыми главными людьми на всю жизнь. Маленькие дети им подражают. Вырастая, становятся похожими на них. В каждой семье складывается своя особенная неповторимая система воспитания. Родители могут даже не замечать, что их система воспитания имеет свои цели, задачи,

принципы и совокупность воспитательных методов. Если их спросить напрямик: «Какова цель вашей воспитательной системы?», они очень удивятся и скажут: «Мы об этом и не думали». Но если внимательно понаблюдать за взаимоотношениями детей и взрослых в этой семье, то можно совершенно четко выделить приоритетные цели воспитания, с которыми родители могут и не согласиться. Например, если мама тринадцатилетнего подростка на приеме у психолога постоянно одергивает сына: «Сядь нормально», «Не дергайся», «Поправь рубашку», «Перестань бубнить» и т. д., то, скорее всего, одну из основных воспитательных целей этой семьи можно сформулировать так: «Выглядеть прилично в глазах окружающих». Для матери эта формулировка может показаться шокирующей, так как ею не осознается собственное поведение.

Сознательное отношение к своей воспитательной системе помогает родителям самосовершенствовать свои воспитательные навыки.

Функция первичного социального контроля

Заключается в установлении и поддержании нравственных правил для членов семьи и наделение их правами и обязанностями.

В семье ребенок получает первоначальное представление о своих правах и обязанностях, о нормах поведения и взаимодействия с окружающими людьми. Иногда эти нормы могут разительно отличаться в разных семьях. Так, в одной семье считается непозволительным детям участвовать во взрослых разговорах, в другой – наоборот, приветствуется. По поводу правил и норм в семьях могут возникать серьезные разногласия, иногда сопровождающиеся ссорами и даже скандалами. Особенно это характерно для молодых семей, когда муж и жена, пришедшие из родительских семей с разными нормами поведения, еще не успели согласовать свои установки. Как правило, появление ребенка обнаруживает еще более глубокие разногласия, и конфликты вспыхивают с новой силой. Также аналогичная конфликтная ситуация возникает в семье, которая складывается из мужчины и женщины, уже бывших в браке и приведших в новую семью детей от предыдущего брака. Дети уже усвоили правила и нормы поведения в родной семье и будут упрямо придерживаться их, так как для них эти правила символизируют соединение родных родителей, на которое они долгое время надеются.



Юридическая консультация

Мне и моей девушке по шестнадцать лет. Можем ли мы пожениться, если вдруг окажется, что у нас будет ребенок? Нужно ли спрашивать разрешения родителей на брак в этом случае?

При наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак, вправе по просьбе данных лиц разрешить вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет. Строгого перечня уважительных причин в законодательстве нет, каждый случай рассматривается индивидуально. Беременность такой уважительной причиной является. Заявление в органы местного самоуправления о выдаче разрешения подается несовершеннолетними самостоятельно. Закон не предусматривает обязательного согласия на брак родителей несовершеннолетнего, однако их позиция (также как и органа опеки) будет учитываться при принятии решения органом местного самоуправления.

Во всех этих случаях спасением будет грамотное поведение родителей, которые осознают причины конфликта и смогут совместно вырабатывать семейный свод правил и норм поведения.

Функция духовного общения

Эта функция проявляется в развитии личностей членов семьи, духовном обогащении.

В семье заложены огромные возможности для духовного развития каждого члена семьи, однако не все семьи реализуют эти возможности, но даже в них само устройство семьи подталкивает человека к нравственным поступкам. Растущие дети и стареющие родители непрерывно требуют от среднего

поколения заботы, внимания, самоотверженных усилий. Несмотря на то, что уход за детьми и стариками – непростой труд, он все же сопровождается проявлениями любви, нежности, доброты, милосердия. Чем не духовный рост?

Совместный быт и совместный труд способствуют установлению дружеских связей в семье. Сотрудничество дает лучшие результаты общего труда, слаженность делает людей сильнее. Так, семья способствует развитию в человеке способности уважать другого, понимать его чувства, умения договариваться и уступать, ограничивать свои потребности и брать на себя ответственность, преодолевать слабости и увеличивать силу своего духа.

В современных семьях мало условий для совместного труда. Не обязательно сеять, пахать или строить дом. Немало других способов вместе потрудиться и малым и старым. Кто-то гвозди подает, кто-то с малышами нянчится, кто-то еду готовит. Сейчас тоже можно найти возможности для того, чтобы с удовольствием поработать всем вместе. Работа в саду, уход за своим жильем, подготовка к приему гостей – это и нечто подобное способствует выполнению духовной функции семьи.

Рекреативная функция

Рекреативная (от *лат.* recreatio – восстановление) функция заключается в удовлетворении потребности в восстановлении жизненных сил, в поддержании здоровья, в организации отдыха и досуга.

Для того чтобы семья выполняла свою рекреативную функцию, нужно прилагать немалые усилия и посвящать этому достаточно времени. Многие мужчины и женщины готовы тратить силы, но совершенно не представляют, как сделать, чтобы отдохнуть всей семьей и каждому отдых понравился.

Семейные праздники – это такой вариант досуга, в котором и взрослые и дети могут полноценно удовлетворить свои потребности в отдыхе и восстановлении жизненных сил. Чтобы праздник удался на славу и надолго остался в памяти, кто-то из семьи должен взять на себя ответственность за его подготовку. Чаще всего таким человеком становится женщина, которая, несмотря на свою профессиональную и домашнюю занятость, с удовольствием вовлекается в шумную и веселую предпраздничную суету. Дети, выросшие в семье, в которой праздники привычно включаются в календарь семейных дат, со временем сами становятся заводилами и режиссерами семейных

торжеств.

Чтобы праздник понравился всем, в предпраздничной подготовке надо участвовать всем: и взрослым, и детям. Даже приглашенные гости могут быть озадачены необычным заданием: подготовить костюм, концертный номер или фото-коллаж. Праздник должен включать в себя не только вкусное и красивое застолье, хотя это тоже повод проявить творчество, таланты и выдумку всех членов семьи. Так, дети могут научиться многим ручным навыкам и почувствовать свою причастность к семейной общности. Кроме застолья в программе праздника могут присутствовать: оформление дома, наряды хозяев, поздравительные плакаты, выставки, фильмы и электронные презентации, посвященные праздничной дате, концерты, спектакли, конкурсы, сюрпризы – и все своими руками, всей семьей, с радостью и воодушевлением. Если праздник наполнен интересными действиями и позитивными эмоциями, он принесет мир, понимание и доброжелательность в семью.

Отпуск – прекрасное время для восстановления жизненных сил. В некоторых семьях полагают, что ездить в отпуск лучше по отдельности, чтобы отдохнуть друг от друга. Имеет смысл поступить противоположным образом и поехать куда-нибудь отдохнуть всем вместе. Совместный отдых позволяет родителям узнать лучше своих детей, детям – родителей, супругам – друг друга. Во время отпуска взрослые не ходят на работу, дети, как правило, не посещают в школу, малыши – детский сад. Поэтому у детей появляется счастливая возможность наблюдать своих родителей почти целыми сутками, тем самым сформировать более полную поведенческую модель, которая в дальнейшем становится основой поведения повзрослевших сыновей и дочерей.

Настольные игры – удивительный способ отдыха и досуга для семей с детьми самого разного возраста. Если субботним вечером после ужина, отбросив все дела, взрослые и дети сядут за большой стол и достанут любимую игру, малыши будут визжать от восторга, дети постарше – горды оттого, что рядом мама и папа, а родители – счастливы общению с детьми. Пространство игры – это пространство внимательности, интереса, доброты, юмора и веселья. Это прекрасный вид досуга, без скуки и безделья, отдых, аккумулирующий позитивную энергию. Может показаться, что такой досуг не подходит для подростков. Но это не так. Существует множество увлекательных игр, которые способны заинтересовать молодых людей любого возраста своими интеллектуальными требованиями, занимательной интригой или заданиями на скорость.

Социально-статусная функция

Суть социально-статусной функции – в удовлетворении потребностей в социальном продвижении.

Социально-статусная функция семьи нацелена на удовлетворение потребности людей в социальном продвижении. Посредством этой функции воспроизводится социальная структура общества. Под социальным статусом семьи будем понимать состояние семьи в процессе ее адаптации в обществе. Чаще всего дети повторяют социальный статус родителей: социально-экономический, социально-психологический, социокультурный, ситуационно-ролевой.

Эмоционально-психотерапевтическая функция

Данная функция позволяет членам семьи удовлетворять потребности в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите.

Эмоционально-терапевтическая функция сформировалась не так давно – с тех пор, как браки стали совершаться по любви. В семье взрослые могут залечить свои душевные раны, а дети обретают психологическую защиту.



Секреты психологии

Относясь к партнеру вашего подростка с уважением и давая ему возможность увидеть, как вы цените вашего сына (вашу дочь) и насколько им (ей) дорожите, вы посылаете ему сообщение, что будет лучше, если он будет относиться к вашему сыну (или к вашей дочери) с таким же уважением и любовью.

Дебра Хаффнер

Напряженный и непредсказуемый ритм жизни современного

человека провоцирует возникновение чувства беззащитности и неопределенности. Именно семья позволяет создать свой мир из близких и любящих людей. Если семья выполняет свою психотерапевтическую функцию, то человек получает возможность почувствовать себя в безопасности и избежать состояния неопределенности, хаоса, беспомощности. Существует несколько условий, при которых в семье создаются особые помогающие отношения и реализуется психотерапевтический ресурс семьи:

• если члены семьи способны на откровенность и правдивы друг с другом;

• если они умеют признавать безусловную ценность другого вне зависимости от его состояния, поведения и чувств;

• если могут по-доброму сопереживать друг другу в каждом чувстве, не давая оценок.

Синергетическая функция, или функция объединения усилий

Эту функцию можно считать наиболее важной особенностью семьи. Заключается она в том, что совместные усилия семьи по удовлетворению общей потребности приносят гораздо лучший результат, чем сумма действий отдельных ее членов. Когда же результат достиг, он уже не может быть раздроблен и распределен между ними, если семья существует. Эта функция объясняет, почему дружные, сплоченные семьи иногда достигают удивительных результатов: строят дома, вылечивают неизлечимо больного ребенка, способствуют получению престижного образования выпускнику и т. д.

Все функции семьи убедительно показывают, насколько эффективной может быть семья. Важно понимать, что для того, чтобы семья могла реализовать свои ресурсы, взрослым членам семьи необходимо вкладывать много сил и времени в постоянное и непрерывное строительство семейных основ. Не у всех молодых людей есть понимание необходимости подобной работы, так как нужные личностные установки не были сформированы у них в детстве. Ученые сформулировали понятие «способности к браку»[12], в котором выделили следующие слагаемые:

1. Способность сочувствовать, сопереживать друг другу.

2. Способность к сотрудничеству.

3. Высокая культура поведения, предполагающая умение быть терпимым и великодушным.

4. Развитый эмоциональный интеллект, включающий в себя умение управлять собственными эмоциями и выражать их

приемлемым способом.



Секреты психологии

Подростковый возраст – сложный момент в семейных отношениях. Он представляет собой решительный этап в постепенном отделении детей от родителей, которое происходит в ходе их взросления. Это движение начинается при рождении с разрыва с материнским организмом, продолжается с отнятием от груди, с поступлением в школу и завершается тем, что называется психологическим отделением, когда молодой человек покидает семью для того, чтобы основать новую.

Морис Дебесс

Задачи воспитания семьянина непременно содержат и формирование нравственных установок, касающихся ценностей брака, верности, детолюбия, почитания стариков. Самым эффективным способом является пример родительской семьи. Доказано многочленными исследованиями, что дети часто повторяют судьбу своих родителей и существует неосознанная тенденция к повторению семьи своих родителей.

Для формирования семейно ориентированных установок важно и словесное общение между родителями и детьми. Иногда это может быть серьезный полноценный разговор с подростком, а иногда и брошенная мимоходом фраза. Родителям важно быть интеллектуально готовыми к подобному общению с детьми, а именно: в их сознании должны присутствовать фразы, отражающие семейные ценности. Такие фразы давным-давно рождены в недрах народного сознания. Это пословицы, лаконичные и образные словесные формулы, остающиеся в памяти и превращающиеся в основу отношения к семье и браку. Запомните их, дорогие родители, чаще повторяйте их, общаясь с детьми, с бабушками и дедушками, с другими родственниками и, конечно, друг с другом. Эти простые изречения, содержащие в себе многовековую народную мудрость, будут незаметно

помогать вам в великом деле строительства счастливой семьи и продолжения сильного благородного рода.

Десять пословиц в помощь родителям

Эти коротенькие, не совсем современные фразы могут помочь обычным родителям в несовершенных семьях в безвыходно трудных ситуациях и в повседневных недоразумениях. Приведем лишь некоторые из них – возможно, вы и сами вспомните, как ваши родители, а то и бабушки-дедушки ненавязчиво наставляли вас мудрыми фразами.

• *На что клад, когда в семье лад.* Самый важный фактор в воспитании семьянина из своих детей – это наличие у них полной и эмоционально привлекательной семьи на протяжении всей жизни. Лад в семье или, говоря современным языком, позитивный психологический климат, позитивная эмоциональная атмосфера, благотворно влияет на психику всех ее членов. Семейный лад успокаивает агрессивность взрослых, восстанавливает их жизненные силы, повышает их самооценку, способствует сохранению любви супругов. Для детей же лад – непременное условие формирования сильной, уверенной личности с неуязвимым чувством собственного достоинства, врожденным уважением к близким и саморегулируемым балансом этих качеств. Самое парадоксальное, что легче всего сохранять семейный лад в полной расширенной или нуклеарной семье[13], но с налаженными добрыми отношениями с предыдущим поколением. Чем меньше семья, тем острее становятся внутренние конфликты, которые рискуют привести к разрыву и распаду семьи. Так, предельной ситуацией будет супружеская пара без детей. На первый взгляд кажется, что это привольное житье без забот и проблем. В действительности бездетная жизнь – большое испытание для каждого человека и для пары в целом, требующее настоящего искусства избегать скуки, уныния, пустоты, ожесточения.

В большой семье противоречия между отдельными людьми значительно сглаживаются благодаря тому, что часть общей энергии концентрируется вокруг общесемейных событий и вся жизнь вынуждена подчиняться принятым всеми правилам, так как иначе невозможно организовать безболезненное взаимодействие.

Какой бы семья ни была по своему составу и структуре, лад в семье – забота прежде всего взрослых членов семьи, и в первую очередь женщин. У женщины как истинного режиссера театра домашних действий есть необыкновенные возможности для устройства семейного лада. Создать лад в семье – это первый и

очень важный шаг в деликатнейшем деле воспитания семейно ориентированных установок в своих детях.

• *Подсади деда на печь, и тебя внуки подсадят.* В семье приняты особенные близкие, задушевные отношения детей и родителей. Причем отношения в разных поколениях семьи. Взрослые дети, сами ставшие уже родителями, на протяжении всей жизни сохраняют нежность и уважение к своим постаревшим родителям. Им хватает терпения, великодушия, неугасающего чувства долга для заботливого ухода. Если отношения между поколениями складываются на основе доброты, снисходительности, благодарности и уважения, то в семье существенным образом снижается естественное напряжение, основанное на человеческом страхе перед старостью и смертью. Каждый человек, сколько бы лет ему ни было, переживает этот тягостный страх перед старческой немощью и чувством одиночества. Ежедневно видя, в какой заботе и уважении живут бабушки и дедушки, молодые люди невольно понимают: и мне в старости семья поможет. Это снижает напряжение каждого члена семьи и, значит, семьи в целом.

Взрослым в семье необходимо не только неустанно заботиться о своих престарелых родителях, проявлять необыкновенную терпимость и благодарность к ним, но и настойчиво приучать детей к уважительному отношению к старшему поколению. К сожалению, в некоторых семьях речь не идет не только об уходе, но даже просто о доброжелательном общении с прародителями. Иногда молодые родители, уже имея своих детей, продолжают лелеять детские обиды и конфликтовать со своими постаревшими матерями и отцами. Это очень грустное развитие событий, печальная дорога, ведущая к разрушению семьи и ослаблению рода.

• *Нет лучше дружка, чем родная матушка.* Для ребенка одинаково важны и папа, и мама. У каждого из родителей свои функции, свои преимущества и ограничения в процессе воспитания. Но роль матери невозможно заменить никакой другой. Именно мать девять месяцев неразрывна с еще не родившимся малышом. Она близка с младенцем физиологически и телесно. Поэтому так важно создать душевную близость матери с ребенком. Отличие любви матери – в ее безусловности.

Мать любит свое дитя любым: больным, слабым, растерянным, заблудившимся. Ее первая реакция – понять, утешить, помочь. Конечно, здравомыслящая мать способна увидеть и поведение своего дитяти, которое нужно корректировать, и готова об этом с ним говорить. Но это уже потом. А сначала – передать ребенку частицу своей души, донести

до него свою материнскую любовь. Если же мать в запале своей требовательности выплескивает свое недовольство и раздражение, то ребенок не осознает свои поведенческие промахи, а делает глобальный вывод: «Мама меня не любит! Я ей не нужен такой, какой я есть». В этом случае происходит разрыв эмоционального пространства семьи, и в детском сознании понятие семьи окрашивается негативными эмоциями. Ценность семьи развеяна. Если же мать сохраняет нежную душевную связь со своим ребенком, несмотря на его возраст, то повзрослевший человек на всю жизнь остается верен семейно ориентированным установкам.

• *Муж с женой, что мука с водой, смешать – смешаешь, размешать – не размешаешь.* Современные молодые люди уже не считают, что, женившись раз, они будут семьей на всю жизнь. Многие из них предполагают, что можно многократно пробовать, подходит ли ему очередная вторая половина. Если к моменту разрыва в семье родились дети, то молодых родителей и это не останавливает. Они полагают, что маленький ребенок (и даже не очень маленький) ничего не понимает и на нем развод родителей никак не отразится.

К сожалению, эти люди упускают один важный нюанс: они перестают быть мужем и женой, но на всю жизнь остаются отцом и матерью. Даже если семья была бездетной, судьбы мужчины и женщины остаются переплетенными до конца их дней. Родившиеся дети будут требовать непрекращающихся взаимоотношений разлюбивших друг друга людей. Подрастая и становясь все больше похожими на своих родителей, они неустанно напоминают о разрушенной семье.

Важно, чтобы дети поняли, что семейные отношения нельзя писать на черновике в надежде когда-то переписать набело. Об этом можно говорить с ними. В подростковом возрасте и далее в юности они оценят, если родители начнут обсуждать с ними столь взрослую тему. Поводом для такого разговора могут стать некоторые события из жизни друзей, их родителей, самого подростка, а может, искренняя исповедь родителя.

• *Согласную семью и горе не берет.* Крепость семьи проверяется трудностями. Жизнь постоянно подкидывает нам испытания, и каждая семья реагирует по-разному на жизненные тяготы. Можно отчаяться, можно закрыться от всех, можно делать вид, что ничего не случилось. А можно улыбнуться близким, произнести: «Согласную семью и горе не берет» – и, засучив рукава, работать, бороться, преодолевать. Обязательно всей семьей вместе, не скрывая трудностей от подростков. Когда же победа будет достигнута, пышно отпраздновать ее и еще раз

повторить фразу детям. Это будет убедительный урок оптимизма, силы духа и, конечно, гордости за семью.

• *Не ищи красоты, ищи доброты.* Важнейшая тема для размышления подростков, которые зачастую обращают внимание на представителей противоположного пола исключительно яркой внешности и яркого поведения (это свойственно и некоторым взрослым). Обращать внимание на внутреннюю красоту: сопереживание, доброту, нежность или честность – этому надо учиться. Родители могут акцентировать внимание подростков на внутренние качества друзей, знакомых, родственников и ценность этих качеств для будущей семейной жизни.

• *Жениться, так не лениться, хоть не хочется, да вставай.* Наверное, эту пословицу многие жены готовы твердить своим мужьям без остановки. Они же полагают, что мужчины вкладывают недостаточно усилий в семью. Но выговаривать своим мужьям недовольство, да еще злобным, сварливым тоном, – верный путь к ссоре и к еще меньшему участию мужчины в семейных делах. Если и адресовать мужу эту пословицу, то только кокетливо и игриво. А вот сыновьям-подросткам вполне подойдет разговор об их будущей женитьбе и отцовстве. Это будет своего рода позитивным программированием их судьбы и их поведения в дальнейшем.

• *Добрая жена дом бережет, а плохая рукавом разнесет.* Эта пословица обращена к дочерям. Аналогично предыдущей она является позитивным программированием девушки на будущее замужество и ее поведение в семье, основанное на трудолюбии, верности, заботливости, доброте.

• *Родители берегут дочь до венца, а муж жену до конца.* Чистота, верность и преданность – человеческие качества, провозглашенные этой пословицей, глубоко необходимы для построения счастливой семейной жизни. Ее не скажешь мимоходом, но если родители хотя бы раз произнесут ее своему ребенку в подходящей ситуации, это оставит след в душе подростка.

• *Три друга: отец, да мать, да верная жена.* Пословица адресована сыну и является кратким изложением всей теории семьи.

Может, в ваших семьях такие разговоры не случались. Они кажутся вам чем-то фантастически несбыточным. Но в ваших силах сделать их реальностью вне зависимости от внешних обстоятельств. Начните с незначительных изменений: чаще обращайтесь к домашним по имени, заведите семейные традиции и ритуалы (приветствия и прощания, застолья и праздники и т. п.). Не думайте, что эти действия слишком мизерны и не

смогут улучшить вашу жизнь. Следуйте трем нехитрым правилам.

1. *Не бойтесь маленьких шагов, бойтесь их отсутствия.*

2. *Примите своих близких во всей гамме их достоинств и недостатков.* Приглядитесь к окружающим людям и почувствуйте: они злятся, потому что мир вокруг кажется им опасным, они лгут, потому что думают, что они, такие, как они есть, никому не нужны, они обижают, потому что хотят показать, как им плохо.

3. *Преувеличивайте хорошее и преуменьшайте плохое.*

С помощью этих правил вы сможете постепенно улучшать домашнюю эмоциональную атмосферу. Ваш сын накрыл стол к ужину, а вы поблагодарили его за помощь и первому предложили угощенье. Учительница на родительском собрании резко негативно отозвалась о поведении дочери, а вы дома заявляете, что в школе надеются на лучшие проявления в поведении девочки. Так шаг за шагом ваша семья станет добрее и мудрее. Этот путь позитивных преобразований можно начать в любой, самый неприятный момент. Но завершения он не имеет. Человеческое стремление к совершенству бесконечно. Успехов, радости и полноты бытия вам на этом пути!

Подросток и армия

[14]

Сколько лет сейчас вашему подростку? Двенадцать, пятнадцать, а может, уже семнадцать? Впрочем, если вы воспитываете сына, то вопрос армии, скорее всего, вас будет волновать до тех пор, пока ваш ребенок, в парадной форме, довольный и уверенный в себе, отслужив, не вернется домой. Пока этого не произошло, большинству родителей, особенно – матерям, армия рисуется как полное опасностей место, где их ребенку каждую секунду угрожает нечто ужасное.

Это мнение активно поддерживается СМИ: в прессе постоянно появляются сообщения о происшествиях с солдатами срочной службы. И хотя на долю этих происшествий приходится величина, сопоставимая с разного рода несчастными случаями, происходящими с молодыми людьми в обычной жизни, за армией прочно закрепилась репутация места, которого нужно всеми силами избежать.

Вместе с тем армия – это не только социальный институт, основная цель которого – обеспечивать безопасность государства. В армии, как нигде, четко проявляется личностный потенциал человека, более того – обнаруживаются как наиболее сильные, так и наиболее слабые черты характера, а также появляется возможность побыть в новой роли – солдата, для которого понятия «честь», «достоинство», «мужество», «отвага», «товарищество», «дружба» не пустой звук.

Для кого-то армия становится возможностью посмотреть страну и впервые побывать в краях, на тысячи километров отдаленных от собственного дома – там, где, скорее всего, вряд ли удалось бы побывать при других обстоятельствах. Кто-то успевает в армии приобрести профессию, которая станет делом всей жизни. Для некоторых ребят армия становится отличной возможностью проявить свои таланты. Порой именно в армии молодые люди понимают, ради чего стоит жить на свете и что имеет в жизни настоящую цену.

В этом разделе все советы касаются повседневной жизни в армии. Надеемся, что вашему сыну не придется принимать участие в реальных боевых действиях. Кстати, от этого никто не застрахован, поскольку направление в «горячие точки» производится без согласия самого военнослужащего через 4 месяца после начала службы (Указ Президента от 11.02.2013 № 1237).

Обратите внимание на то, что в этой главе есть ссылки на

конкретные законы, указы и пр., в которых записано то или иное право или обязанность. Это очень важно, поскольку для защиты своих прав нужно ссылаться именно на эти нормативные документы. Любое заявление (устное или письменное) призывника или военнослужащего всегда будет выглядеть солидней, если оно будет подкреплено ссылкой на закон.

От призыва до «учебки»

Призыв

Когда ваш сын достигнет совершеннолетия (восемнадцати лет), для него настанет пора обзавестись так называемой «папкой безопасности призывника». В этой папке должны находиться следующие документы: нотариально заверенная полная копия паспорта призывника; копия доверенности на представление его интересов, оформленная нотариусом на одного из родителей, родственников, друзей. Оригинал доверенности должен быть у самого доверенного лица. Только имея на руках доверенность, он сможет защищать доверителя во время призыва, а если призовут – и во время военной службы.

Еще имеет смысл вложить в «папку безопасности» выдержки из Конституции РФ (статьи 46, 51, 53) и, кроме того, копии статей 25.5, 27.3 – 5 Кодекса «Об административных правонарушениях». Если у вашего сына есть проблемы со здоровьем, в папке также должно находиться написанное заранее (до вызова на медицинское освидетельствование) – заявление в районную призывную комиссию о его категории годности к военной службе с копиями медицинских документов, подтверждающих негодность к военной службе; и просьбой приложить эти копии к личному делу призывника. Кстати, вам и сыну стоит знать, что существует пять категорий годности: А – годен к военной службе; Б – годен к военной службе с небольшими ограничениями (то есть имеются ограничения по родам войск); В – ограниченно годен к военной службе (не призывается в мирное время); Г – временно не годен к военной службе и Д – не годен к военной службе (то есть не призывается ни в мирное, ни в военное время).

Категорию годности определяют врачи в результате медицинского освидетельствования, порядок проведения которого установлен Положением о военно-врачебной экспертизе (ч. 3 ст. 5.1 Закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ; п. 18 Положения № 565).

А вообще, очень важно с рождения ребенка вести медицинскую документацию состояния его здоровья. Желательно хранить дома медицинскую карту ребенка, результаты медицинских обследований, консультационные заключения специалистов, рентгеновские снимки.

Когда сына вызовут на медицинское освидетельствование, он должен будет взять с собой написанное ранее заявление и все указанные в нем копии медицинских документов.

Стоит также хранить в «папке безопасности» копии всех повесток из военкомата (последнее для тех, кто еще не призван).

Следует помнить, что у призывника есть право поспорить с призывной комиссией. Даже если он получил повестку для отправки в войска, согласно п. 7 ст. 28 ФЗ ОВОВС призывник может обжаловать решение о его призыве, если считает, что оно незаконно.

Тут два варианта: подать жалобу в вышестоящую призывную комиссию или в суд. При этом в обоих случаях решение о призыве приостанавливается. Ни в коем случае нельзя пропустить отведенный на обжалование срок!

Согласно закону решения районных призывных комиссий могут быть обжалованы призывником или его доверенным лицом в призывную комиссию субъекта РФ в месячный срок со дня получения копии обжалуемого решения. Но не следует ждать месяц. Ведь в армию могут отправить гораздо раньше, например через три дня после вручения повестки об отправке. Начать следует с получения выписки из протокола заседания призывной комиссии, принявшей в отношении молодого человека решение о призыве.

Некоторые призывники и их родители считают, что в армию стоит сходить, даже если есть непризывные заболевания, и скрывают их во время прохождения медицинского освидетельствования. Объясняют это разными причинами. Одни (среди таковых в основном жители сельской местности) видят в армии социальный лифт, дающий возможность через год службы трудоустроиться в городе, так как в селе найти работу гораздо труднее. Некоторые горожане тоже относятся к армии как своеобразному социальному лифту, который поможет им поступить в вуз на льготных условиях или устроиться в силовые структуры (полицию, МЧС и т. д.)

Хотя открыто эти причины юноши и их родители, скрывающие непризывные заболевания от медиков военкомата, как правило, не называют, а говорят о патриотизме, который не позволяет «косить» от армии.

Но давайте разберемся в понятиях «косить» и «патриотизм».

«Косят» те, кто, не имея непризывных заболеваний и прав на другие законные отсрочки от призыва, всячески уклоняется от него. Таких, согласимся, довольно много. Но если человек требует от призывной комиссии соблюдения его законных прав, он – не «косильщик». Мало того, если юноша не требует соблюдения своих законных прав, а идет на поводу недобросовестных врачей военкомата, закрывающих глаза на его непризывные заболевания, отправляясь на военную службу, он ни в коем случае не может называть свое бездействие патриотичным. Потому что, оказавшись на военной службе, которой всегда сопутствуют условия, отличные от «тепличных» домашних, близкие к экстремальным (марш-броски и т. д.), такой псевдопатриотичный новобранец сразу почувствует, как его заболевания обострились, и уже через месяц, а то и через пару недель, не успев принять присягу, окажется в госпитале. Если военные медики не комиссуют его после первого попадания в госпиталь, то сделают это после второго или третьего. Правда, бывает, что некоторые горе-солдаты так и дослуживают свой год, чередуя пару недель нахождения в воинской части с лежанием в госпиталях.

Кому принесет пользу ваш сын, скрывший непризывные болезни? Себе? Увы, какая тут польза, дай бог не остаться инвалидом на всю жизнь после такой службы. Армии? Но она только страдает от горе-патриотов. Ведь на доставку в военные части и обратно, обмундирование, лечение в госпиталях тех, кто не в состоянии стать настоящим солдатом, армия тратит огромные средства. Так что, уважаемые папы и мамы, советуем вам очень внимательно относиться к здоровью ваших сыновей, доросших до призывного возраста. И при необходимости оспаривайте решения призывной комиссии.

Мы хотели бы обратить внимание родителей и их сыновей еще на одно условие, при котором даже вполне здоровый физически молодой человек не может стать настоящим солдатом: если его религиозным верованиям или убеждениям противоречит несение военной службы. Таким юношам наше государство предлагает другой вид служения Отечеству – альтернативную гражданскую службу (АГС). Тоже вполне законный и патриотичный. Подробнее об альтернативной гражданской службе и о том, как попасть на нее, можно узнать в интернете на различных правозащитных сайтах.

Но если ваш сын здоров и его убеждениям не противоречит несение военной службы, его выбор можно только приветствовать.

Внимание: с 2014 года призывники с высшим образованием

могут выбирать сами: идти служить по призыву на один год или на службу по контракту на два года.

На сборном пункте

Запомните, это важно: краевой (областной) сборный пункт (КСП) – это не воинская часть! КСП находится под юрисдикцией краевой (областной) администрации, то есть гражданских властей. Пока призывник находится на КСП, до получения военного билета он еще не является военнослужащим. Следовательно, не несет ответственность за воинские преступления (например, за самовольное оставление части).

Статус военнослужащего получается с момента выдачи военного билета. На сборном пункте призывника должны кормить горячей пищей по нормам общевойскового пайка (п. 47 Инструкции по подготовке и проведению мероприятий, связанных с призывом на военную службу граждан РФ, не пребывающих в запасе, утвержден Приказом МО 06.09.1999 г. № 400). Что включается в паек, подробно написано далее в разделе «Питание».

При себе призывнику необходимо иметь документы: паспорт или копию паспорта, заверенную нотариусом, водительские права (если таковые есть), приписное свидетельство, которое забирают, а взамен выдают военный билет. Паспорт и водительские права изымать у военнослужащего не имеют права – они должны храниться у него. На практике они хранятся у командира роты, хотя никакой ответственности за сохранность этих документов командование части не несет. Поэтому при сдаче документов в части военнослужащему обязательно следует взять письменное подтверждение того, что он их сдал. Бывает, что документы теряются. Поэтому нужно до отправки на КСП сделать их ксерокопии, заверить у нотариуса и оригиналы оставить дома, а копии взять с собой.

В последнее время будущего солдата одевают в военную форму на КСП. Ему следует иметь в виду: все полученное вещевое имущество должно быть новым и точно по размеру своего владельца. Известны примеры, когда выданные на КСП сапоги размером меньше доставляли новобранцу большие проблемы во время службы. В соответствии со ст. 178 УВС будущий солдат имеет право отправить посылкой домой свою гражданскую одежду.

Основная обязанность военнослужащего в период, пока он находится на краевом сборном пункте, – пройти контрольную медкомиссию для того, чтобы точно определить, правильно ли

районная ПК определила годность к военной службе. Это шанс для того, чтобы заявить о своих болезнях, если районная ПК не обратила внимания на жалобы призывника. Если он считает, что его призвали незаконно, он должен обжаловать решение районной ПК о призыве в краевую (областную) ПК или в суд. Пока он находится на КСП, это может сделать кто-то из его родителей или близких, на кого он оставил заверенную нотариусом доверенность. Известны случаи, когда призывник уходил с КСП, так как его доставляли туда незаконно.

Дорога

Не рекомендуется брать в дорогу скоропортящиеся продукты. Все колющие и режущие предметы отберут. Алкоголь и наркотики тоже (ясное дело).

Уже в дороге могут начаться поборы. При этом сопровождающие представители воинской части могут прибегать к всевозможным уловкам. Например, могут проводить «подписные кампании» на газеты и журналы. Если кто-либо из новобранцев проштрафился, у него могут потребовать «выкупать» военный билет.

Также известен такой прием, как «взятка», то есть тебе обещают службу в хорошем месте (санчасть, столовая и т. д.), но просят деньги на «подмаз» соответствующего начальника. Все это разновидности народной игры под названием «лохотрон». Можно мысленно попрощаться с деньгами, которые ты отдаешь на подобные мероприятия.

Также существует «сбор натурой». На железнодорожной станции вдруг всех новобранцев отпускают «погулять», зная цель таких прогулок. При входе в вагон устраивается обыск каждого, и все продукты и спиртное, купленное на станции, изымаются.

В воинских частях также существуют сборы на «подарки» на дни рождения, на «дембель» старшим по званию. Ситуация почти безвыходная: если денег не дашь, назовут жмотом.

Еще недавно существовала такая разновидность отъема денег у новобранцев, как «сборы на однообразные туалетные принадлежности», для чего зубные щетки и бритвы, с которыми приехал каждый призывник, объявляются «неправильными». Но в последнее время это стало неактуальным. Так как туалетные принадлежности, как правило, выдают всем новобранцам на сборном пункте.

«Учебка»

Первая воинская часть, в которую попадет будущий солдат, скорее всего, будет учебным полком. Здесь ему придется провести до шести месяцев. Учебный полк отличается от других воинских частей тем, что здесь нет боевой службы, кроме караульной. Его предназначение – сделать из новобранца солдата и по внешнему виду, и по внутренним качествам (что не всегда получается).

Служба в любой воинской части должна начинаться с углубленного медицинского обследования. Врач части обязан внимательно изучить подростковую медицинскую карту военнослужащего (ф. 25 У), еще раз выслушать его жалобы на состояние здоровья. Здесь впервые заводится медицинская книжка военнослужащего и делаются все отметки по результатам обследования в части. Как правило, врачи части относятся к этому мероприятию особенно ответственно, так как, во-первых, они меньше всего заинтересованы в лечении проблемного солдата на весь срок службы, во-вторых, они обладают в этом случае реальной возможностью направить его на переосвидетельствование в ВВК. Так что, если во всех предыдущих инстанциях от призывника отмахивались, здесь следует, не стесняясь, изложить все жалобы и вынуть все имеющиеся копии подтверждающих медицинских документов. В случае их отсутствия врач части обязан будет запросить выписки из лечебных учреждений, где новобранец обследовался и лечился до призыва. Но «обязан» не означает, что так и будет сделано. Поэтому родители новобранца могут по его просьбе (и по его доверенности) сделать это сами и выслать сыну его медицинские документы в военную часть.

После «учебки» новобранцев направят в другую часть, уже для постоянного прохождения службы. Однако и это место может поменяться, так как во время службы возможны переводы из части в часть. Согласие военнослужащего на это не требуется.

В первые месяцы службы права новобранца будут ограничивать по принципу «*не положено по сроку службы*». На этом построена вся система неуставных отношений. Бороться против этого или нет – придется решать самому солдату. Но реальность такова: бороться всегда труднее.

Присяга

Некоторые ребята, попавшие в армию, убеждены, что до принятия присяги они не являются военнослужащими в полном смысле этого слова и поэтому могут не исполнять приказы и не подчиняться армейским порядкам.

В действительности свои права и обязанности новобранец приобретает еще на сборном пункте с момента получения военного билета.

Но до принятия присяги солдата нельзя привлекать к боевой службе, к караульной службе и пр., нельзя закреплять за ним оружие и боевую технику, выдавать их ему в пользование.

Во всем остальном новобранец такой же военнослужащий, как и все. Он обязан подчиняться приказам командиров и начальников: исполнять обязанности дежурного, мыть полы в казарме, ходить строем, подчиняться распорядку дня, а также осваивать воинскую науку. На плечи новобранца лягут все армейские заботы солдата, которые покажутся нелегкими в первые месяцы службы.

Запрет на привлечение к боевому дежурству и ношению оружия не мешает (а зачастую является предлогом) закреплять за новобранцами дополнительные хозяйственные обязанности. Например, наряды на работу в столовой, чистку плаца, другие работы.

Военную присягу принимают по окончании сборов молодого пополнения (СБМ). Это торжественное мероприятие для всей воинской части, на котором могут присутствовать родители и друзья: в этот день, как правило, доступ в часть свободный. Военная присяга – это клятва, которая дается солдатом добровольно и по которой он обязуется честно служить и защищать свою Родину.

Лишь после принятия присяги новобранцу начинают, что называется, полностью доверять. По прибытии после «учебки» в воинскую часть, где он будет постоянно служить, за ним закрепят оружие и смогут привлекать к боевой службе (дежурству). С этого момента он станет настоящим солдатом.

Памятка 1

Если страшно[15]

В первые дни и недели в армии у тебя будет ощущение, что ты теперь совсем один, помощи ждать не от кого, рассчитывать можно только на себя. В какой-то степени это мобилизует силы. Но может и повредить, превратив в замкнутого и скованного человека. А значит, имеет смысл попытаться найти свою «золотую середину».

Как только почувствовал страх – надо действовать. Поступить можно по-разомну: можно, например,

отгонять от себя этот страх. Другой вариант – признать, что боишься. Сказать себе: «Да, я боюсь, но я не позволю этому страху овладеть мною!» Как это ни странно, но после того, как человек признает, что боится, страх ослабевает. Чувствовать страх не стыдно, стыдно быть охваченным страхом и действовать под его влиянием. Но ни в коем случае не надо показывать свой страх или боль окружающим, иначе это станет для них несомненным поводом для того, чтобы проявлять презрение.

Кстати, смелость, как сказал кто-то из великих людей, есть умение скрывать свой страх, бесстрашны только идиоты. Если все же взгрустнулось и жизнь показалась не мила, то не надо впадать в крайности и, что еще глупее, считать себя «слабаком». Для любого (подчеркиваем – любого!) человека, попавшего в новые, необычные или экстремальные условия, это всегда психологический стресс. Вот почему для тебя здесь будет так важен внутренний настрой, сила духа, готовность к трудностям.

О трудностях

Каждый молодой человек еще до призыва много слышал о трудностях армейской жизни. Но не всегда то, что слышишь, совпадает с тем, что увидишь и почувствуешь на самом деле. А между тем трудностей не стоит бояться – к ним нужно быть готовым! Для начала их просто перечислим.

Первая трудность. Жизнь в мужском коллективе, построенном на принципе общежития: живем вместе и делаем все сами.

Действительно, для очень многих молодых людей такая жизнь на первых порах – весьма тяжелое испытание. Здесь нет родителей, нет близких, которые бы помогли, что-то сделали за тебя. В казарме практически вся твоя личная жизнь, твои умения и навыки, достижения и промахи, твой характер на виду у командиров и сослуживцев. От соседства с ними (хорошие они или плохие) нельзя отказаться. Стоит добавить ко всему своеобразные отношения между людьми, новое место, специфические запахи, непривычный климат (если отправили служить далеко от дома), минимум бытовых удобств, и получим обстановку, которую на первых порах трудно перенести тем, кто привязан к дому и близким людям, привык к домашнему уюту.

Вторая трудность. Подчинение командирам и начальникам. Причем в начале службы этих начальников так много! Черт ногу

сломит, прежде чем поймешь, кого надо приветствовать, кого слушаться и быстро выполнять приказание, а кого нет! Подчинение требуется беспрекословное, и мнение солдата здесь мало кого интересует: согласно Уставу, армейской библии, он, получив приказ, должен ответить «Есть!» и поспешить его выполнить. Особенно трудно выполнять приказы тем, кто ценит собственную независимость и привык открыто выражать свою точку зрения.

Третья трудность. Полное единообразие во всем. Единая для всех униформа. Одинаковая мебель. Стандартные ярлычки на одежде. Одинаковое для всех питание. Похожие, как две капли воды, дни службы. Уравнивание людей во всем по принципу «Пусть безобразие, зато единообразие!». От этого очень страдают молодые люди, которые не любят быть похожими на всех, ценят индивидуальность. Но впоследствии появится немало примеров, как при этом единообразии кому-то удается найти пути для самовыражения (в творчестве и быту).

Четвертая трудность. Непривычный режим дня. Согласно уставному распорядку, весь день солдата, начиная с шести утра и до десяти вечера, расписан по минутам. В первые месяцы службы много времени будет уделяться занятиям, обучению новым специальностям и навыкам. Это трудноперенесимо не только психологически, но и чисто физически. Возможна потеря веса даже при нормальном питании. Но, как показывает практика, уже за первые два месяца происходит адаптация, молодые солдаты приспосабливаются к подобному режиму жизнедеятельности.



Юридическая консультация

Не знаю, что делать: сын очень боится идти в армию. Говорит, что если не поступит (а шансов поступить у него не так много), что-нибудь сделает, чтобы не идти. Боится «дедовщины» – в интернете много всего написано про насилие в армии. Можно ли не служить в армии «официально»?

Призыву на военную службу подлежат все граждане

мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие на воинском учете или не состоящие, но обязанные состоять на воинском учете и не пребывающие в запасе. Граждане могут быть освобождены от призыва по состоянию здоровья, в случае прохождения альтернативной гражданской службы, а также в некоторых других случаях (ст. 22, 23 Федерального закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»).

Пятая трудность. Взаимоотношения и повседневное общение с командирами и сослуживцами (житейские, бытовые, не связанные напрямую с армейской службой). С одной стороны, здесь непривычно много, даже для «подготовленного» человека, грубости, сквернословия, жесткости в общении и поступках. С другой стороны, поражает закрепощенность, внутренняя скованность человека в армии, приземленность, примитивность желаний, удовлетворение малым. Армия – это место вынужденного пребывания большого количества людей, абсолютно разных по статусу и мировоззрению, которые в обычной жизни никогда не сосуществовали бы вместе. Здесь же они обязаны на протяжении года создавать и поддерживать самые тесные (в прямом смысле этого слова) взаимоотношения.

Остро ощущается, особенно в первое время, недостаток элементарного взаимопонимания с окружающими, дружеской заботы, разговора по душам и других форм психологической разрядки. Особо тяжело воспринимаются проявления «дедовщины» и «земляческих» отношений (об этом отдельный разговор).

Шестая трудность. «В армии секса нет!» – так тебе ответит командир. К сожалению, никакими воинскими уставами способ решения данной проблемы не предусмотрен. Поэтому солдату приходится «проявлять разумную инициативу». Мастурбация в армии большинством военнослужащих не приветствуется. Поэтому придется самому решать, принять сексуальный пост на 12 месяцев или…

В тех воинских частях, где существует «однополая любовь», разумнее всего категорически отказаться от роли пассивного гомосексуала, а лучше и от роли активного. И дело здесь вовсе не в предубеждениях, просто в закрытых коллективах гомосексуализм – это не проявление любви, а способ определения места человека в коллективе, ритуал «опускания» и т. п.

Есть и другие трудности. Ко всему этому надо быть психологически, внутренне готовым. Иначе появятся грусть, тоска по дому, хандра, депрессия.

Памятка 2

Как преодолеть трудности

Для преодоления трудностей армейской жизни тебе понадобятся:

1. *Сила духа.* Чтобы укрепить дух, нужна идея, мечта, которая будет сильнее суровой реальности. Такая мечта есть, несомненно, у каждого! Важно только найти, открыть ее. Стойкое перенесение боли является одним из стереотипов «настоящей мужественности».

2. *Умение правильно себя поставить.* Как себя поставишь с самого начала, так к тебе и будут относиться. В армии никто не знает, кем ты был на гражданке. Тебя никто не назовет «маменькиным сынком», даже если на гражданке ты таковым являлся. Поэтому здесь у каждого есть возможность сыграть другую роль, которую остальные воспримут как твое настоящее «Я». Для примера можно вспомнить фильм «Джентльмены удачи». Герой Е. Леонова, заведующий детским садом, был «направлен» в колонию, где сыграл роль «доцента» – криминального авторитета. Ему поверили, потому что он правильно себя поставил.

То же самое касается случаев, когда солдата переводят в другую часть. Если не получилось правильно себя поставить в одной воинской части, дается еще один шанс. Но следует помнить, что работает «солдатское радио»: слухи иногда распространяются очень быстро.

В отношениях со старослужащими поведение молодого солдата должно быть *максимально нейтральным*. Не следует проявлять никаких эмоций. Скромность, исполнительность, немногословность на первом этапе службы приветствуются.

3. *Чувство юмора.* Самое лучшее – относиться ко всему с юмором, даже в самых трудных ситуациях искать что-нибудь прикольное. Записывая в блокнот смешные ситуации и «крылатые» высказывания сослуживцев, молодой солдат обзаведется массой историй, которые впоследствии расскажет на гражданке, к тому же ему будет чем интересным заняться сейчас.

Юмор – мощная защита от стресса и грустных мыслей. В армии не любят обидчивых, тех, кто из-за пустяковых конфликтов надолго замыкается в себе,

сидит в углу и сверкает глазами, обдумывая планы страшной мести. Для того, чтобы выжить в коллективе, нужно научиться благополучно выдерживать насмешки, не обижаться на шутки, по крайней мере делать вид. *В армии слово «обиженный» означает то же, что «опущенный».*

4. *Умение выбирать друзей, тех, с кем будешь общаться.* Надо искать друзей сразу на сборном пункте в своей команде, в «учебке», в части. Компанией веселей и легче выжить. «С кем поведешься, от того и наберешься». Не ставь себя ниже других (не унижай себя), но и не ставь себя выше других (не возвеличивай себя). Уважай себя и других.

5. *Умение найти хороших советчиков.* Сначала угнетает полнейшая не-определенность. Из-за этого появляется неуверенность: «Что делать? Куда пойти? Как бы не опоздать? Как бы не сунуться раньше времени?» Вопросов куча. Поэтому сначала имеет смысл присмотреться к тому, у кого хочешь попросить совет. А там уже решать, сможет этот человек чем-нибудь помочь или нет. 6. *Умение сосредоточиться на одной цели.* Все трудности, встречаемые на пути, нужно рассматривать как проверку на прочность, как экзамен, который ты должен выдержать. И на этом имеет смысл сосредоточиться. Достаточно представить, что служба в армии – это большая игра типа «Последний герой». И, как в каждой игре, здесь свои условия, свои правила. Играть следует серьезно, с полной самоотдачей. В качестве приза – свободная жизнь на «гражданке».

7. *Умение подражать авторитету.* Можно вспомнить человека, мнение которого для молодого солдата было очень важно «на гражданке». Возможно, это будет близкий друг, тренер или учитель, писатель или отец. Кто именно – не важно. Главное, чтобы этот человек много значил для солдата. И когда в очередной раз будет вставать вопрос о том, как поступить, нужно представить себе, как бы он поступил на твоем месте. Это поможет почувствовать в себе силы, чтобы вести себя достойно в любой сложной ситуации, сделать выбор, за который не будет потом стыдно.

8. *Умение быть человечным.* Как ведешь себя по отношению к окружающим, так и они поступают по отношению к тебе. Может, это звучит банально, но на деле так оно и есть. Оказать помощь своему

сослуживцу – дело хорошее и правильное: возможно, ему сейчас гораздо труднее, и он нуждается в поддержке. Простое доброе слово, выкуренная вместе сигарета значат подчас больше, чем пространные рассуждения. И разумеется, не нужно перенимать от «дедов» их дурные традиции унижать новобранцев.

9. *Умение управлять временем.* Многие начинают ждать конца службы еще на призывном пункте. И это понятно. Вот только такое ожидание может сделать жизнь мучительной. Конечно, важно помнить о том, что ты здесь не навечно, что все это закончится через год. Такие мысли согревают, дают надежду. Но не стоит ждать «дембеля» надрывно, каждый день, час, минуту. Хуже пытки не придумать. Время растягивается до бесконечности.

Молодому солдату пригодится умение управлять временем, так как время имеет свойство растягиваться и сокращаться. А значит, то, насколько растянутся месяцы службы в армии, в конечном итоге зависит от солдата. Они могут тянуться вечность или пролететь незаметно. Для того, кто при деле, время летит, а для того, кто валяет дурака, тянется мучительно. Когда начинает казаться (особенно часто это бывает в первое время), что жизнь в таких условиях невыносима, нужно обязательно вспомнить, что она на этом не заканчивается.

Впереди ждут встречи с родными, близкими, с любимой девушкой. Впереди – дом, хорошая работа, мирная и свободная жизнь на «гражданке»… Стоит представить будущее, и станет легче. При этом нужно настроиться на ту жизнь, которая есть сейчас. Искать то хорошее, что есть в сегодняшнем моменте, научиться замечать и ценить маленькие радости, которые будет предоставлять жизнь.

Кстати, многие отслужившие ребята вспоминают об армии как о забавном и в то же время важном периоде своей жизни. Значит, если они находят в армейской жизни что-то интересное после того, как она завершилась, может, это по силам каждому – суметь найти нечто интересное прямо сейчас.

В воинской части

Прежде всего, нужно усвоить: попав в часть, не следует

доверять своему первому впечатлению. Оно может быть удручающим и редко приятным, но всегда обманчивым. А значит, окончательные выводы нужно оставить на потом.

В то же время есть некоторые признаки, по которым можно определить, *насколько сильны неуставные отношения в части*. Так, если солдаты как в отсутствие офицеров, так и у них на глазах, но без дополнительного указания, все делают строем: идут в умывальник, в туалет, на просмотр телевизионных передач, к месту очередного построения, скорее всего, часть дико неуставная. Если сержант по любому ничтожному поводу отдает команды и те безропотно выполняются, скорее всего, часть дико неуставная. В воинском коллективе, где господствуют дружба и взаимотоварищество, ничтожных приказов не отдается, ведь можно просто попросить. Там никто не писает по команде, так как это не дисциплина, а изощренное унижение.

Ни в коем случае не следует хвастаться своим семейным положением. Иначе начнутся вымогательства. И следует загодя предупредить родителей, чтобы не высылали денег, пока их об этом не попросишь: они все равно не достанутся адресату.

Следует быть внимательным: начиная с того, что будут объяснять офицеры, старшина роты, сержанты, и заканчивая тем, куда ступаешь (передвижения по территории части, как правило, осуществляются бегом или скорым шагом). Чем раньше солдат получит необходимые знания о части, о командирах, о характере службы, бытовых условиях, правилах поведения, традициях и пр., тем быстрее и лучше пройдет его адаптация на новом месте. В армии издавна принято, что солдат должен следовать формуле «*Не вникай!*», или более образно «Не суй свой нос дальше ноздрей командира». То есть лучше ограничиться сдержанным любопытством – или, следуя этому правилу, хотя бы сделать вид.

Поскольку казарма, где придется жить солдату, обычно является «домом» для целой роты (70–80 человек), ее нужно хорошо изучить. Помещений здесь не много, и их назначение надо узнать сразу.

Обживаясь, нужно помнить, что казарма пусть временный, но дом. И можно, постаравшись, сделать его более уютным для себя и других. Правда, в спальном помещении казармы уюта достигнуть сложно, так как здесь действует «закон стандарта».

Самые плохие спальные места – верхние, расположенные в центре. Лучше, если это будет нижний ярус, у стены или окна. Это связано с тем, что человек подсознательно стремится к обособлению своей личной территории.

Отметим, что в последнее время во многих воинских частях солдаты живут уже не в казармах, а в общежитиях, по 4–8 человек

в комнате. Здесь обычно есть душ и даже стиральные машины.

После того, как спальное место будет определено, солдат получит от старшины белье: две простыни, наволочку, два полотенца (для рук и для ног). Белье, по идее, должны менять не реже одного раза в десять дней, когда подразделение водят в баню. Тумбочка предназначена для того, чтобы держать в ней предметы личной гигиены, свое полотенце, письменные принадлежности, книги, журналы и мелкие личные вещи. Лучше сразу же обзавестись шлепанцами или сланцами.



Юридическая консультация

Я девушка и хочу служить в армии. Как мне туда попасть? Реально ли это? Могут ли мне дать отпуск в вузе на время службы в армии (восемнадцать мне исполнится только в октябре, а к этому времени я уже надеюсь поступить в университет)?

Женщине для службы в армии нужно получить военно-учетную специальность (например, в военном училище). Кроме того, возможна служба по контракту, для чего необходимо обратиться в военный комиссариат по месту жительства. В случае призыва на военную службу обучающемуся по его заявлению предоставляется академический отпуск (п. 12 ч. 1 ст. 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минобрнауки России от 13.06.2013 № 455 «Об утверждении Порядка и оснований предоставления академического отпуска обучающимся»).

Во избежание кражи все ценные вещи, продукты, посылки из дома необходимо сдать в каптерку (кладовую) старшине под обязательную (!) запись в журнале приема.

По прибытии в часть нужно обязательно промаркировать свои личные вещи. Маркировку можно сделать вышивкой или написать свои инициалы нестирающимися чернилами или полное имя на нижнем белье, шинели, ремне, берцах, головном уборе. И лучше не лениться! Иногда это может спасти от кражи или

замены вещей. Маркировка обмундирования должна быть организована командиром взвода. Ни в коем случае не следует соглашаться меняться обмундированием и личными вещами. Это может создать впечатление, что у тебя можно забрать все, что угодно, с вытекающими отсюда последствиями. Если новое обмундирование не по размеру, проще поменять его у старшины.

В первое время к вновь прибывшему солдату будут одновременно присматриваться как командиры, так и старослужащие, «загружая» службой и многочисленными нарядами. Это следует принять как неизбежное.

Следует узнать, где находится ближайший телефон и как по нему звонить, в том числе и по «межгороду». Это страховка на экстренный случай связи с родными. Также нужно записать в блокнот номера телефонов и адреса вышестоящего командования, военной прокуратуры, военного суда. Обычно они вывешиваются в комнатах досуга военно-служащих. Следует узнать и адреса ближайших правозащитных организаций и комитета солдатских матерей (КСМ). Это также может пригодиться в будущем.

Как можно раньше имеет смысл привыкнуть к распорядку дня и вести рациональный образ жизни. Это только в первое время кажется, что командирами и Уставом твоя жизнь полностью «расписана». Очень много зависит и от самого солдата. Для того чтобы быть сильным и выносливым, преодолеть все трудности, нужно перестроить и перевоспитать себя!

Продуманно нужно отнестись к свободному времени. Для этого придется найти себе нечто похожее на хобби. Это может быть бодибилдинг (в каждой казарме есть силовые тренажеры), рисование, игры в шахматы, шашки, домино, нарды. Это чтение книг, журналов, газет, разгадывание кроссвордов, написание писем родным. Только не надо злоупотреблять просмотром телевизора и видеофильмов, не говоря уже о простом «дуракавалянии». Пассивный отдых приносит скорее вред, чем пользу. *Очень важно чем-нибудь себя занять.* Это поможет не опуститься как человеку, не стать усталым и бездушным винтиком армейской Системы. А кроме того, занятие по душе поможет также развиться – физически и/или интеллектуально.

Нужно помнить: пребывание в армии, несмотря на тяготы и лишения, ничуть не должно ущемлять солдата как человека и гражданина. Законные интересы и права солдата, начиная от создания для него нормальных условий жизни и заканчивая невмешательством в его личную жизнь, гарантированы Конституцией РФ, законами и должны соблюдаться всеми и всегда. По крайней мере так должно быть в принципе.

Сослуживцы. Каждый новобранец знает, что в армии существуют две категории военнослужащих. Первая – это те, кто служит по призыву, их еще называют «срочники» (рядовые и сержанты). Вторая – это «контрактники». Молодой солдат относится к срочникам. Такие же солдаты становятся его сослуживцами по роте и воинской части.

У всех сослуживцев разные вкусы, взгляды на жизнь, разный уровень образования, жизненного опыта и пр. Но все сейчас в одинаковом положении, так как все – в армии, что означает, помимо прочего, одинаковый уровень ответственности и условий службы.

Другое дело – прапорщики и офицеры. Молодые солдаты как личности им в принципе мало интересны; новобранцы важны просто как объект приложения сил, винтик Системы, точно и в срок выполняющий приказы. Прапорщики и офицеры занимаются воспитанием молодых солдат и их обучением не потому, что они защищают свою Родину и выполняют свой долг. Прежде всего прапорщики и офицеры учитывают интересы своей службы, выполнение своих обязанностей, их куда больше интересует свое материальное благополучие и лишь потом – все остальное. Скорее всего, отношения с ними будут носить формальный характер и вряд ли перейдут в дружбу или приятельские отношения.

Солдаты-срочники живут по своим законам. Здесь есть свои лидеры, свои изгои, свои группировки. Здесь действуют правила, присущие любому мужскому коллективу, любому общежитию (то есть общему житью). Знание этих неписаных правил, умение их использовать и, что называется, «поставить» себя в коллективе, будет очень кстати.

Содержание армейских правил солдату объяснят уже в первые дни. В основном упор делается на соблюдение полномочий и власти «старослужащих».

В армии уважаются мужские достоинства, такие как сила, выносливость, твердый характер, самолюбие, умение словесно или физически «осадить» зарвавшегося и т. д. Действуют общие правила нравственного характера: «Не стучи на товарищей!», «Не воруй у товарищей!», «Лучше подставь себя за всех остальных!» и т. д.

Можно принимать или не принимать эти правила. Но по ним все равно будет жить большинство сослуживцев. В любом случае нужно запомнить, что одна из главных задач всегда и везде – сохранение человеческого достоинства, сохранение себя как

личности.

Попав в воинскую часть и сравнивая себя с сослуживцами, не стоит комплексовать. Вполне возможно, что именно «новичок» среди них самый образованный, самый умный, самый сильный, а «деды» лишь рисуются бывалыми. Сперва нужно найти свое место в армейском коллективе и попытаться понять, что может дать тебе он и чем ты можешь быть полезен ему.

Старшина. Старшина роты отвечает за бытовую и хозяйственную жизнь в подразделении, начиная с соблюдения распорядка дня и заканчивая чистотой сапог и подворотничков своих подопечных. Он ответственен за материальное (вещевое) и продовольственное обеспечение солдат. В какой-то степени он отвечает за здоровье солдата, за то, как идет его служба, за соблюдение воинской дисциплины. Из всех командиров старшина ближе всех к солдатам. Он больше всех проводит с ними время и знает не понаслышке об их потребностях, о том, что они думают, чего хотят и чего от них можно ожидать. Другими словами, все будущие «обманки» и «приколы» ему известны: он не только знает о них, но и готов к ним. Зачастую старшина – неформальный командир роты. Бояться его не надо, а вот дружить стоит. К этому располагает и то, что с ним можно общаться неформально, «вживую».

Если старшина опытный и зрелый человек, в возрасте за сорок лет, то он не допустит, чтобы молодого солдата «раздели» или обидели «деды». Но не потому, что тот ему нравится или старшина его жалеет. А потому, что ему невыгодно, чтобы в его дела лез кто-либо из командования, узнав об этом. Любое грубое нарушение правил он стремится пресекать в зародыше. Глаз на это дело у него, что называется, «заточен». Иногда достаточно просто намекнуть старшине на что-то (например, на то, что подменили одежду) – с «дедами» он всегда разбирается жестко и быстро.

Памятка 3

Правила на каждый день

• *Будь спокоен.* Даже тогда, когда твои новые сослуживцы ведут себя вызывающе. В первое время будет определяться твой неформальный статус в армейском коллективе. Кто ты: «лидер», «сачок», «шестерка», «мужик», «сам по себе»?

• *Не тормози.* В армии очень не любят медлительных, тех, кто «тормозит» при выполнении команды. Возможно, на гражданке степенность, основательность даже полезны, но только не в армии. Медлительность в армии – серьезный недостаток, от которого надо избавиться самому, иначе тебе «помогут» другие.

• *Не вступай в «разборки»,* если тебя не просят, кроме случаев явного и вопиющего проявления насилия. И не стремись к ним. Конфликты лучше решать головой, а не кулаками.

• *Не поддавайся на провокации.* Первые три дня в части к тебе будут присматриваться, проверять на «прочность». Часто на новичков совершается психологическое давление. Справиться с неуверенностью в таких ситуациях очень трудно. Ты еще не знаешь правил поведения, которые выработались в части, поэтому можно легко попасться на провокацию. Провоцировать могут по-разному. Например, тебя могут подбивать на какое-то дело, в котором ты не хочешь участвовать. Заметив твое замешательство, страх, сослуживцы могут подначивать, мол, «слабо?». Меньше всего стоит кричать и доказывать: «Я не испугался», это только подогревает азарт у окружающих. Скажи просто: «Знаешь, ты прав, я действительно испугался. Ты меня сильно напугал». Но нужно это сказать с юмором. Тут трудно что-то ответить. Когда возникает спор, грозящий перейти в конфликт, побеждает тот, кто вызвал общий смех в адрес своего противника.

• *Держись независимо.* Если ты счел, что нашел человека (двух, трех), с которым легче сосуществовать, объединяйся с ним (с ними).

• *Не болтай много.* Обычно этим страдают люди, которым нужно скрыть страх, комплексы, неверие в свои силы. Это очень заметно. От болтовни к тому же можно и пострадать. Если хочешь высказаться – говори по делу. Свои личные впечатления доверяй только близкому по духу товарищу или письмам родным и друзьям. Попытайся соблюдать это правило хотя бы в первое время.

• Ни в коем случае *не переходи на тюремно-лагерный жаргон.* В армии, с ее суровыми буднями и грубоватой манерой общения между людьми, очень легко скатиться до уровня элементарного хамства и невежества. Останься

человеком и здесь.

• Никогда *не становись «рабом» или «денщиком»* какого-либо «деда», также как впоследствии чьим-то «рабовладельцем». Это путь к моральному разложению.

На тебя будут давить прежде всего психологически: говорить, что ты «чушка», «салабон», подчеркивать твою слабость, незнание, будут морально унижать и оскорблять. Будь к этому готов и борись! Противопоставь давлению свою волю, решительность и нравственную позицию. Надо сказать себе и «им»: «Со мной это не пройдет!», «Я не буду этого делать!» или «Помилосердствуйте, ибо гнев Господень да покарает вас…» (шутка). Ты сам сообразишь, что сказать. Но надо сказать так, чтобы отстали – и надолго.

• *Не нужно устраивать открытый мятеж против Системы*, которая сильнее тебя. Нужно умело и эффективно использовать закон и отстаивать свои права и права своих сослуживцев.

• *Изменить ситуацию можно!* Необходимы время, терпение и воля. Знай свои права (и обязанности, конечно). Следуй своим принципам и тем советам, которые здесь приведены.

• *Стойко переноси любые трудности, при этом сохраняй свое достоинство.*

• *Будь верным другом.* Подкрепляй советы товарищам реальной помощью в трудную минуту. Всем этим ты заслужишь уважение и авторитет в коллективе. А это дорогого стоит! Твои сослуживцы увидят, что при всей суровости армейской жизни, ее подчеркнутой грубости и порой полного бесправия можно остаться Человеком. Глядя на тебя, постепенно начнут меняться окружающие тебя люди. Начнут изменяться и взаимоотношения с ними.

О письмах

В армии большинство солдат, наверное, впервые так остро начинают ощущать важность связи с родными, к которым открываются истинные чувства. Поэтому следует *обязательно писать письма*. В их количестве солдат не ограничен никем и ничем! Тем более что по закону письма со службы рассылаются бесплатно. Звонить родным не только можно, но и нужно: близкие волнуются и всегда рады вестям от своего солдата.

Опасения относительно того, что письма в части будут просматривать, могут быть небеспочвенными, а потому призывнику лучше загодя договориться с родителями о ключевых словах или других формах кодировки. Например, если все нормально, подписываться под письмом; отсутствие же подписи будет родителям сигналом, что сын попал в затруднительное положение и ему нужна помощь. Чтобы понять, какая именно помощь требуется, лучше также заранее оговорить этот момент: это может быть срочный телефонный звонок, приезд на свидание, письменное обращение к командованию части и т. д.

Многие солдаты не пишут домой о своих неприятностях на службе, чтобы не расстраивать родителей. А когда что-либо случается (например, вынужденный уход из части), то в первую очередь следователи начинают интересоваться: «А что он писал в письмах, жаловался ли на неуставные отношения?» И если солдат писал, что у него все хорошо, то это рассматривается как доказательство, что в его части действительно не было «дедовщины», а солдат ушел просто так.

Выход в этой ситуации следующий. Если не хочется расстраивать родителей, следует начать переписку с общественными организациями (к примеру, пермский молодежный «Мемориал» и пр.), которые находятся в регионе, где солдат проходит службу, и с теми, откуда он призывался. В письмах необходимо подробно изложить все нарушения, которые были допущены в отношении солдата. Также можно по-просить, чтобы до определенного времени о возникших проблемах не сообщали родителям. Такое письмо будет для солдата страховкой, это очень важно. Пусть в части знают, что он не «сирота», что на «гражданке» о нем помнят и знают его ситуацию и, если что, смогут приехать и помочь.

Важна переписка и с друзьями, которые также проходят военную службу или готовятся к ней; у них можно спросить совета, с ними можно поделиться своими проблемами.

Есть еще один важный момент: как только солдат попадет в часть, нужно будет как можно скорее узнать у сержантов, старослужащих или ранее прибывших солдат о «почтальоне»: кто этот солдат, как зовут, из какой роты. Обычно в воинской части такой солдат один (редко два). Почтальон имеет право свободного выхода из части по своим служебным обязанностям. Если с ним познакомиться и деликатно договориться о том, что впредь письма будут переправляться только через него, а не через почтовый ящик в воинской части, можно в дальнейшем быть спокойным за сохранение тайны переписки. Дело в том, что письма могут просматриваться офицерами по работе с личным

составом и «особым отделом» для предупреждения самоубийств, преступлений, для знания личных переживаний солдат.

Солдатские письма пересылаются бесплатно, но тогда они проходят через командование. Поэтому есть смысл *запастись конвертами с марками*, чтобы было можно отправить почту минуя командование.

Памятка 4

Техника безопасности

В армии есть два вида правил техники безопасности. Первые – официальные, их нужно изучать, потому что так требует закон и за это отвечает командир. Вторые – личные правила безопасности, они нужны только тебе. За личную безопасность отвечаешь ты сам. Не считай, что в армии все продумано до мелочей.

Многие парни калечатся по собственной глупости. (Известен такой случай: один солдат залез в трансформаторную подстанцию, чтобы… помочиться. Это было его последнее желание в жизни.) Запомни: в армии больше всего ребят гибнет именно от несчастных случаев. Электричество, техника, источники огня могут травмировать, а то и убить, если с ними неумело или халатно обращаться.

Поэтому, как поется в песне Виктора Цоя, «следи за собой, будь осторожен»! Главное правило техники безопасности – правило здравого смысла. Бывают случаи, когда солдат специально себя увечит, чтобы досрочно уволиться с военной службы (так называемый «самострел»). Хотим тебя предостеречь от этого. Ты можешь серьезно подорвать свое здоровье на всю оставшуюся жизнь и стать инвалидом.

Встречаются и летальные исходы. Кроме того, это является уголовным преступлением (ст. 339 УК – до 7 лет лишения свободы). Так что подумай, стоит ли делать себя инвалидом, а потом за это отбывать срок. Лучше воспользоваться другими способами защиты.

Неуставные отношения

Неуставные отношения, а точнее, казарменные преступления будут существовать всегда, пока есть принудительный призыв.

Даже в профессиональных армиях «неуставщина» существует. Причина кроется в требованиях самого Устава. Ты ведь не будешь спорить с тем, что все люди разные. А Устав исходит из того, что все люди должны быть абсолютно во всем одинаковые. Отсюда уставные отношения могут быть так же тяжелы, как и неуставные. Но в самых страшных формах «дедовщина» проявляется в гигантских невоюющих армиях, в которых вся энергия замкнута на саму себя.

«Дедовщина» – лишь одна из форм неуставных взаимоотношений в среде военнослужащих-«срочников». Главным разделением служит срок призыва на военную службу. Кто старше, тот находится в более привилегированном положении. Он требует от младших уважения и выполнения унизительных обрядов, поручений. Кто младше, тот слабее, более ущемлен в правах и возможностях. Он несет на своих плечах основные тяготы службы за себя и за «деда». Время показало, что даже переход на один год службы не избавил армию от этого зла.

«Дедовщина» бывает разной: от требования «дедов» ежедневно стирать их белье и пришивать подворотнички до истязаний и убийств. Офицеры нередко используют «дедов» для «укрепления» дисциплины новобранцев. И в таком случае они сами оказываются нарушителями Устава.

Казарменный рэкет – тоже разновидность неуставных отношений, когда у солдат вымогают деньги открыто или за сомнительные услуги («охрана»). Однако зайти далеко, как на «гражданке», казарменный рэкет не может. Рэкетир предварительно присматривается к жертве и определяет, готов ли солдат платить. Тех, кто не платит, примерно одна треть. Хотя с первого взгляда может показаться, что платят все. Поэтому если есть моральные силы не отдавать деньги – лучше их *не отдавать*. Если молодой солдат сомневается в своих силах противостоять рэкету и готов «купить» спокойствие, то можно предварительно подстраховаться – договориться с другом, оставшимся на «гражданке», чтобы тот при необходимости мог выслать тебе определенную сумму денег. Ты вернешь другу деньги после возвращения из армии.



Могу ли я выбрать те войска для службы в армии, которые мне действительно нравятся? Например, стать десантником или подводником?

Гражданин, овладевший сложной военно-учетной специальностью солдата, матроса, сержанта, старшины, включенной в перечень, определяемый Правительством Российской Федерации, при призыве на военную службу вправе выбрать вид и род войск Вооруженных Сил Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы с учетом реальной потребности в таких специалистах (ч. 2 ст. 15 Федерального закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»).

Случается, занимаются денежными поборами и младшие офицеры, командиры взводов, рот, например, взамен на предоставление увольнения или освобождения от наряда. Как себя вести в подобной ситуации? Простой совет: прочитать эту главу до конца.

Если срочнику «посчастливилось» служить вблизи от дома, то ему помимо рэкета грозят *продуктовые поборы*, когда солдату строго определяются квоты (количество) того, что он обязан привозить из увольнения или что должны ему доставлять родители, слишком часто наведывающиеся в подразделение к сыну.

Есть еще другая форма неуставных взаимоотношений – так называемые *«землячества»*. Здесь разделение проходит, главным образом, по месту и территории призыва. Представители одной группы (также солдаты-срочники) поддерживают, помогают и защищают друг друга. Каждая группировка стремится занять более привилегированное положение по отношению к другим группировкам.

С одной стороны, попав к своим «земам», новобранец, возможно, будет защищен от посягательств «дедов-иностранцев». Земляки помогут ему значительно быстрее адаптироваться к «местным» условиям жизни и службы. От них можно узнать о традициях и обычаях коллектива, а значит, сравнительно безболезненно в него вписаться. Но есть и другая сторона: дело в том, что «землячество» построено по тем же «дедовским» правилам. И «плата» за защиту будет высокой.

Не менее опасно соседство с национальными «землячествами». Особенно известные из них так называемые

«кавказцы», «дагестанцы». Это наиболее крепкие и сплоченные группировки, которые за свои привилегии и авторитетное положение готовы на все. Тому, кто сцепился с одним из «кавказцев», стоит понимать, что он поссорился со всей местной диаспорой. А это приносит только неприятности.

Лучше всего – уважать представителей не только кавказской, но и любой другой нации. У них своя жизнь, свои традиции и обычаи, в которых есть и благородство, и честность, и порядочность. Разумнее поэтому узнать о национальных традициях, которые особо почитаемы в их среде, помнить о них и никогда не нарушать. Например, ругаться при них «по матери» – страшное оскорбление, смываемое только кровью, поэтому делать этого ни в коем случае не следует. Принцип простой: уважай других, и тебе ответят уважением.

Памятка 5

Защита от неуставных отношений

Дать всем однозначный совет: «Делай так, и тебя никто не тронет» – просто невозможно. У каждого свой характер, а главное, свое отношение к трудным вопросам. Многие готовы примириться с фактом незначительного насилия в их адрес, если оно «не ломает» их самолюбия, не приводит к разрушению собственного достоинства. У каждого человека есть свой предел терпения, способность себя сдержать. Но определить этот предел можно только самому.

Разговаривай с сослуживцами (в том числе и со старослужащими) на равных и без страха. Любое колебание, неуверенность в голосе может спровоцировать желание поиздеваться над тобой.

Советуем тем, кто имеет сильный голос, даже при отсутствии слуха, проситься в *ротные запевалы*. Это может помочь избежать побоев со стороны старослужащих. Поясняем. Нештатная должность запевалы уважения не прибавит, но запевала всегда на глазах у командиров: только подразделение выскочило на построение, начальник, проводящий его, немедленно начинает искать запевалу глазами (армейский рефлекс). Неуставные отношения обычно сопровождаются нанесением побоев, и следы побоев иногда проявляются на лице жертвы в виде фингала. Таких «помеченных»

военнослужащих стремятся во время построения всячески укрыть от командирских глаз. А запевала каждое построение на виду, и ему скрыть фингал практически невозможно. Это понимают и сами неуставщики. Поэтому по аналогии с лозунгом «Не стреляйте в пианиста» в армии действует лозунг «Не бейте запевалу».

Уходи от насилия. Это самый простой и безболезненный выход из конфликтной ситуации. Он действен всегда, когда желание у будущего обидчика применить насилие приходит внезапно, спонтанно и внешне малообъяснимо. Самое главное, его гнев направлен не на тебя лично, а на любого попавшего под горячую руку. Эта агрессия проходит также быстро, как и зародилась.

Проще в такой ситуации уйти, дать взрыву злости разрядиться самому по себе. Поводы придется придумывать на ходу самые разные. Ну, например, убежать в туалет («У меня разболелся живот!»), выйти из казармы по якобы неотложному делу («Я выполнял распоряжение командира взвода!»). Или, в конце концов, зайти в комнату командира роты или другого старшего командира по якобы вдруг возникшему срочному вопросу (маловажному, но по которому можно задержаться у него на 5–10 минут) и т. д. Таких способов, как говорят в армии, «загаситься» ты освоишь еще немало.

Переводи агрессию в мирное русло. Например, иногда может помочь «убалтывание». Займи агрессора первым пришедшим тебе на ум разговором. Любым! Можно перевести агрессию в шутку, например: «Товарищ сержант, а у вас молоко убежало!» Только никогда не переводи агрессию на своих сослуживцев.

Правильно реагируй на оскорбления. Обходить ситуацию молчанием нельзя. Если ты новичок в коллективе, вполне возможно, что это – часть проверки. Что сказать обидчику? Ответ должен однозначно показать твое полнейшее несогласие с услышанным, но также и понимание того факта, что отстоять свою позицию кулаками ты не в силах, а поэтому стараешься рукопашной избежать.

Например: «Я понимаю, что за такие слова положено бить морду, но я прекрасно понимаю, что в этой ситуации вы просто размажете меня по стенке. Думаю,

что через несколько месяцев таких гадостных слов в мой адрес вы уже бросать не будете». Основной смысл этого примера в том, что ты сказал правду.

Если оскорбляют твоих родителей, следует кратко, но твердо ответить: «Не трогай моих родителей». В любом случае запомни, что молчаливое снесение оскорблений в адрес своих родных и близких, особенно со стороны «кавказцев» (у которых уважение к старшим возведено в культ), в армии сыграет против тебя.

Непредсказуемый ответ на насилие. Когда к тебе пристают «деды», они примерно представляют варианты твоего ответного поведения, все «отмазки» и пр. Но иногда может помочь неожиданный поступок с твоей стороны. Например, одному солдату родители прислали посылку с едой, а «дед» решил ее отобрать. Тогда солдат спокойно раздал все продукты присутствующим тут же ребятам своего призыва, а коробку аккуратно одел «деду» на голову. Непредсказуемым поведением «дед» был повержен, а солдата за это стали уважать. Таким образом, победил тот, кто вызвал общий смех в адрес своего противника.

Если все же чувствуешь свое бессилие перед «дедами», обращайся за помощью: к своим товарищам по призыву, к сослуживцу, пользующемуся авторитетом в подразделении, к одному из командиров, которому больше всего доверяешь, к родителям, в КСМ или другую правозащитную организацию.

Причем обязательно предупреди тех, к кому ты обратился, о конфиденциальности (неразглашении темы) разговора. Тебе не обязательно «закладывать» своих обидчиков. Важно сообщить о невозможности терпеть надругательства и желании изменить ситуацию. Если даже реально мало что изменится, сама возможность высказаться о наболевшем даст тебе важную психологическую поддержку.

Что делать, если драка неизбежна. Обычно драку не начинают без предупреждения, ищут какой-то повод. Полезно научиться говорить с драчливыми ребятами так, чтобы у них было меньше таких поводов. Грубый, наглый ответ (типа «Пошел ты на…!») всегда подталкивает к «разборке». Пристальный взгляд может расцениваться как вызов, а прятанье взгляда восприниматься как слабость. Слабаков в армии не любят. Сам не провоцируй насилие своим поведением и не поддавайся

на провокации других!

Если драка назрела, то не старайся ее избегать. Так можно сформировать лишь плохую репутацию о себе. Здесь уважают людей, которые могут за себя по-стоять. Конечно, сделай все, чтобы выйти из ситуации мирно. Но если обстоятельства складываются так, что драки не избежать, действуй. Ты сам поймешь, когда еще можно словами разрешить конфликт, а когда пора применять силу, защищаться.

Если ты решил отплатить обидчикам той же монетой, что и они, решил отстоять свое достоинство как мужчина, лицом к лицу, то учти следующее. Не жди, что бой будет честным и что при явном неравенстве сил тебе кто-нибудь поможет из сослуживцев твоего призыва. Скорее всего, *ты будешь один*. Ты готов к этому?

Не важно, победишь ты в драке или нет. Главное, что факт насилия не изменил твоих принципов, твоего решения не пресмыкаться перед другими. Таких людей бьют меньше всего, их уважают. А за покорность и услужливость ты не получишь уважения. В армии понимают и принимают силу и мужество. Но главную роль играет *сила духа*. Даже если у тебя черный пояс по каратэ или объем бицепса 54 см, без высокого морального духа это не поможет, так как «дедовщина» – это система.

Нападение, отбитое тобой, вряд ли будет единственным. Через день или два (наиболее вероятное время суток – ночью), когда ты будешь меньше всего к нему готов, оно повторится.

Помни, что ты всегда имеешь право на необходимую самооборону. Ты можешь обороняться всеми возможными средствами, если речь идет о твоей жизни.

Ты имеешь право защищать других ребят, в отношении которых применяют насилие. Допускается, что при этом может пострадать сам нападавший. Главное, чтобы необходимая оборона не выходила за разумные пределы (ст. 37 УК).

Памятка 6

«Продвинутая» защита от насилия

С насилием можно бороться и юридическими

способами. Сразу скажем, что здесь надо работать головой, чтобы грамотно писать жалобы и заявления. А потом еще грамотно доказывать свою правоту. И на это требуется гораздо больше смелости и мужества.

Не следует ждать, что, решив обратиться в суд или в правозащитную организацию, военнослужащий-срочник найдет понимание у старших командиров и начальников. Их ругают или наказывают за любой всплывший на поверхность факт «неуставщины». Поэтому где уж тут взяться сочувствию. Скорее всего, написавшего жалобу заставят писать «объяснительные». А может, будут запугивать вплоть до того, что самого обвинят в неуставных взаимоотношениях. И сделают все возможное, чтобы не придавать огласке этот случай – к этому тоже нужно быть готовым. И уж если начал двигаться в этом направлении, отступать и сдаваться нельзя. Действовать нужно грамотно, желательно при поддержке правозащитников.

План защиты. Если ты все-таки решил добиваться справедливости и требовать официального расследования случившегося ущемления твоих прав и наказания виновных, то подумай, насколько ты готов идти до конца. Хорошенько продумай план своих действий: когда, к кому ты будешь обращаться, каковы твои конкретные претензии к обидчику и как их правильно описать, кто станет твоим свидетелем. Чем больше свидетелей, тем лучше. Пусть они сразу напишут объяснительные по поводу увиденного (хотя это маловероятно), один экземпляр их объяснений храни у себя, так как на свидетелей могут надавить, и они впоследствии откажутся от своих слов. Подумай, кто будет поддерживать тебя, обдумай свое поведение в период расследования.

Запомни: как только ты начнешь официально жаловаться, к тебе будет суперповышенное внимание со стороны командира. Будут следить за каждым твоим шагом, чтобы попытаться уличить тебя в нарушении дисциплины и потом выставить в невыгодном свете, дать отрицательную характеристику. Поэтому на время расследования придется ходить «по струнке», если ты не готов на это, то сделаешь себе еще хуже. *Запоминай фамилии, звания и должности своих обидчиков, командиров и свидетелей! Запоминай даты, что когда*

произошло. Если тебя избили, немедленно или в свободное от службы время обратись в медицинский пункт части, а также в ближайшее гражданское лечебное учреждение (травмпункт). Тебя обязаны осмотреть и зафиксировать все полученные повреждения. Требуй также, чтобы обязательно записали причины телесных повреждений. Если будут «увиливать», потребуй это сделать. Обязательно возьми копию медицинской справки об осмотре. Это будет важный документ для начала официального расследования.

Жалобы рассматривает:

• командир части – в 3-дневный срок (ст. 116 ДУ ВС);

• военная прокуратура – в 7-дневный срок (п. 4.2. Инструкции о порядке рассмотрения обращений от 17.03.2010 № 113);

• военный суд – в 10-дневный срок (ст. 257 ГПК).

В любой жалобе (заявлении, рапорте) надо указывать в верхнем правом углу: кому адресована жалоба, свою фамилию, имя, отчество, звание, место службы. В тексте жалобы следует четко описать суть нарушений твоих прав (например, о произошедшем избиении, словесных оскорблениях). В случае подачи жалобы в суд должна быть ссылка на Закон «Об обжаловании в суд действий и решений, нарушающих права и свободы граждан» от 27.4.93 № 4866-1 и на главу 25 ГПК РФ. В конце жалобы указать требование (просьбу): например, о признании незаконным наложения дисциплинарного взыскания, о привлечении виновных к ответственности, о переводе в другую воинскую часть.

Все свои заявления обязательно пиши в двух экземплярах. Один из них храни в надежном, только тебе известном месте.

Пользуйся любой возможностью связаться с компетентными людьми (офицерами по работе с личным составом, военными юристами, прокурорскими работниками, сотрудниками правозащитных организаций и КСМ), которые смогли бы проконсультировать тебя. Это может быть и телефонный звонок из воинской части, письмо (заказное или с уведомлением), личная встреча во время твоего отпуска, увольнительной в город и пр.

Почему нужно требовать расследования и наказания

виновных? Потому что после тебя будет следующий избитый, еще один потерпевший. Отсутствие противодействия злу и насилию порождает чувство безнаказанности и повторение насилия. Вот и получается, что ты в ответе не только за себя, но и за своих сослуживцев и многих других новобранцев, идущих вслед за тобой.

Как себя вести со следователями. Во время расследования тебя неоднократно будут вызывать к военному дознавателю (командиру части), следователю, прокурору. Будь внимателен и осторожен. При первом вызове попроси разъяснения цели вызова и твоих прав. Кратко и четко отвечай на поставленные вопросы, не пускаясь в пространные объяснения. *Помни, что все, что ты скажешь, может быть использовано и против тебя.* Тебя попросту могут запутать, используя твои противоречивые показания, и тем самым обелить твоего обидчика. Поэтому придерживайся ранее данных показаний, доказывай свою правоту показаниями свидетелей, требуй, чтобы вели протокол допроса. Не подписывай протокол допроса, не прочитав его. Если не согласен с прочитанным, не подписывай, пока не будут внесены исправления в текст. Если на тебя будут кричать или станут угрожать, сразу же перестань давать показания.

Если почувствовал, что ответ на вопрос будет против тебя, не отвечай. На это у тебя есть законное право: никого нельзя заставлять давать показания против себя (ст. 51 Конституции). Не бойся следователя или офицера, ведущего дело.

Не иди на мировые соглашения, чтобы закрыть дело. Обещания твоего обидчика больше тебя не трогать и стать хорошим – не более чем слова. Соглашаясь на прекращение дела, ты не решишь проблему, а себя покажешь слабым и трусливым.

Как правило, прекращение дела происходит в суде, если наказание за преступление не превышает пяти лет лишения свободы.

Перевод в другую часть

Перевод в другую воинскую часть иногда может быть выходом из сложной ситуации. Перевод ближе к дому возможен

по семейным обстоятельствам, то есть когда у военнослужащего есть ребенок не старше трех лет или больные и пенсионного возраста родители. Для этого потребуется акт обследования семейного положения.

В случаях неуставных отношений необходимы заключения судебно-медицинской экспертизы о телесных повреждениях либо акт медицинского освидетельствования, заключение проведенного расследования.

При невозможности прохождения службы в данной части по состоянию здоровья необходимо заключение ВВК.

Если военнослужащий решил добиваться перевода, то лучше за помощью обратиться в ближайший КСМ или другую правозащитную организацию. Тогда это будет легче сделать. Но нужно учесть, что КСМ, равно как военная прокуратура и военкомат, сами не осуществляют перевод в другую часть. Они могут только оказывать содействие в переводе. Точно так же не будет законным перевод на уровне договоренности двух командиров частей, когда один отдал документы солдата, другой принял солдата.

Законный перевод осуществляется:

• внутри воинской части – приказом командира воинской части, пользующегося правами командира полка (отдельного батальона, отдельной роты);

• внутри объединения, соединения из одной воинской части в другую воинскую часть – решением начальника штаба объединения, соединения;

• внутри военного округа (флота, флотилии) – решением начальника штаба военного округа (флота, флотилии);

• из одного флота (армии, флотилии, корпуса) в другой – решением начальника главного штаба вида Вооруженных Сил;

• из одного вида Вооруженных Сил (военного округа, главного и центрального управления Министерства обороны) в другой – решением начальника ГОМУ;

• в другое министерство и ведомство – решением начальника ГОМУ.

Памятка 7

Оставление части

Если все советы по борьбе с насилием законными способами оказались бесполезны, если насилие в отношении тебя продолжается каждый день, если ты

сталкиваешься с абсолютно наплевательским отношением командиров к проявлениям «дедовщины», если есть реальная угроза жизни, чести и достоинству и ты поставлен на грань самоубийства или применения оружия против сослуживцев, в минуту отчаяния у тебя может появиться мысль уйти из части.

За самовольное оставление части (СОЧ) на срок свыше двух суток предусмотрена уголовная ответственность (ст. 337 УК). Чем дольше время нахождения за пределами части, тем суровее ответственность. Дезертирство (ст. 338 УК) – более тяжкое преступление. В отличие от СОЧинца, дезертир покидает часть навсегда с целью уклониться от военной службы, чтобы никогда не возвращаться к ней.

В обоих случаях *ты можешь быть освобожден от уголовной ответственности* в том случае, если впервые совершил СОЧ или дезертирство и покинул часть по причине стечения тяжелых обстоятельств (примечание к статьям 337, 338 УК).

Поэтому самое главное – подумай о том, как можно будет доказать эти тяжелые обстоятельства. Узнай, кто среди сослуживцев согласится подтвердить, что в отношении тебя применяли насилие. Обязательно запиши точные координаты таких ребят (место жительства, телефон). При этом лучше рассчитывать на тех, кто скоро уволится с военной службы. Попроси их написать рапорт на имя командира части, в котором они укажут все, что им известно (хотя маловероятно, что они согласятся). Пусть этот документ хранится у тебя. Объясни ребятам, написавшим рапорт, что ты пока не будешь его никому показывать, чтобы не навредить им.

1. *Никогда не уходи, будучи на боевом дежурстве* (стоя на посту, в суточном наряде, на службе). Все просто: ты в этот момент официально «связан» с оружием. И даже если ты ушел без него (где-то его оставил, «заныкал», передал другому), пусть даже это был штык-нож, твой уход будет рассматриваться командованием как опасное преступление. И поиски тебя будут вестись по всей строгости. К тому же уход с поста является отягчающим обстоятельством при дальнейшем судебном разбирательстве. А тебе это ни к чему.

2. *Не надо осложнять самовольное оставление части другими преступлениями*, типа угона машины, кражи, хулиганства, сопротивления сотрудникам милиции и

т. д. Не злоупотребляй спиртными напитками. За воротами части всегда оставайся законопослушным гражданином. Как показывает практика, очень многое в будущем будет зависеть от того, как ты вел себя за пределами части. Например, один парень ушел из части, приехал домой и стал жить как ни в чем не бывало, не работал, не учился. Суд приговорил его к году лишения свободы за то, что он самовольно ушел из части, с жалобами на неуставные отношения не обращался, вел «праздный образ жизни».

Помни, что кажущаяся свобода, внешний уход от неприятностей – это только мираж. Для тебя все самое трудное еще впереди.

3. *Отбрось мысль о том, что твои родители, родственники – самая надежная защита.* Только не в этой ситуации. Сейчас тебе больше всего нужна не крыша над головой, не кусок хлеба, не слезы отчаяния мамы и растерянность отца, а необходимость трезво оценить обстановку и возможность высказаться умному, понимающему и компетентному человеку. Получить от него советы о том, что делать дальше, какие действия предпринять, чтобы наиболее безболезненно и эффективно разрешить данную ситуацию.

4. *Если уходишь из части, иди, не домой или к подруге, а к юристам, правозащитникам, в КСМ!* Предварительно или сразу после ухода из части узнай их адреса и телефоны. Не бойся и не стесняйся! Они не только помогут тебе советом, но и свяжутся с командованием твоей части (что очень важно, чтобы ты не оказался в роли дезертира!), с родителями, а при необходимости через средства массовой информации – с общественностью этого региона. Они, конечно, не богатые люди, но тебя обязательно накормят, предоставят крышу над головой.

5. *Обязательно нужно зафиксировать следы побоев в любом травмпункте.* Если следы побоев не проявляются, необходимо пройти рентгенологическое или иное специальное обследование (УЗИ, тепловидение).

6. В нотариальной конторе необходимо оформить *доверенность* на ведение своих дел доверенным лицом. Это может быть родственник, представитель правозащитной организации или любой другой человек, который может тебе помочь.

Права и льготы

В законе за военнослужащими закреплены определенные права, свободы и льготы, связанные с прохождением военной службы. Военнослужащий обязательно должен их знать и уметь применять. *Знание порождает уверенность*, а уверенность – внутреннюю силу и волю. Поэтому молодому солдату имеет смысл выделить часть свободного времени на детальное изучение законов о военной службе, общевоинских уставов и другой литературы, посвященной вопросам защиты прав военнослужащих. Их можно беспрепятственно получить в библиотеке воинской части. Это чрезвычайно полезное чтение. Оно позволит военнослужащему узнать и правильно использовать свои права. И, что немаловажно, защищать их.

Здесь же мы дадим лишь несколько важных советов и рекомендаций.

Совет первый. В армии очень много и постоянно говорят об обязанностях и ответственности солдата за нарушение или неисполнение обязанностей военной службы. Но очень редко говорят о его правах и возможности их защитить. Если хочется изменить такое положение, стоит заняться самообразованием: читать, консультироваться с опытными людьми.

Совет второй. Нужно быть морально готовым ко многим несоответствиям между законодательством и реальной жизнью в армии. Юридически, став военнослужащим, молодой человек остается гражданином Российской Федерации, и ему гарантированы все основные права и свободы, как и другим людям, живущим в нашей стране. Но реально его свободы ограничены, а кое-какие вообще сведены к нулю. Например, военнослужащему гарантирована свобода передвижения «с некоторыми ограничениями». На самом деле никакой свободы вообще нет, так как солдат практически все время находится на территории воинской части, за исключением боевой службы и хозяйственных работ, редких увольнительных в город и отпуска домой. Такая двойственность между формальной и фактической стороной свойственна армейской жизни и во многих других ситуациях.

Совет третий. Знания о своих правах следует использовать осторожно и не торопясь: в армии это может навредить. Действовать нужно обдуманно, наверняка и постоянно держась своей цели.

Если военнослужащий не хочет, чтобы о жалобе знали другие сослуживцы или чтобы его вычислили обидчики, командир должен пропускать по одному через свой кабинет всех

военнослужащих роты. Причем задерживать каждого приблизительно на одно и то же время. Наравне со всеми в кабинете побывает и пострадавший. В таком случае при «разборках» можно утверждать, что он, как и другие, молчал перед начальством, как «рыба в пироге».

В любой воинской части можно найти тысячу поводов для жалоб. Существует категория военнослужащих – «вечных жалобщиков», которые по каждому поводу высказываются командованию любого уровня обо всем, что вызывает недовольство, беспокоит, просто происходит не так, как этому следовало бы происходить. Формально жалобщик прав, но если решить проблему командование части не в силах (по объективным причинам), то возникает вопрос: нужна ли такая правда? Все советы, которые даны в этой главе, не смогут превратить службу в рай. Они предназначены для того, чтобы служба не превратилась в ад. Поэтому не следует жаловаться командованию и тем более вышестоящим начальникам, приезжим инспекторам на то, что солдат, пусть с трудом, но в состоянии вытерпеть.

Совет четвертый. Думать о будущем. Служба в армии длится всего один год, и скоро он закончится. Поэтому лучше сделать так, чтобы этот год не прошел зря. Если есть возможность учиться – нужно воспользоваться ей: заниматься самообразованием и приобретать новые специальности. Особенно полезно учиться тому, что реально сможет пригодиться на «гражданке». К сожалению, срочник не имеет права обучаться даже заочно в гражданских образовательных учреждениях.

Совет пятый. Своими знаниями можно поделиться с сослуживцами – с теми, кому доверяешь. Это позволит не только поднять свой статус, авторитет в коллективе, но и не остаться одному в трудную минуту.

Вопросы общие, но важные

Здоровье

За здоровье военнослужащего отвечает сам военнослужащий. Поэтому следить за здоровьем следует не ради показухи, а исключительно для себя. Особенно важно это делать, когда попадаешь в другие климатические условия и требуется время, чтобы организм акклиматизировался.

В первые полгода нужно есть больше витаминов, начиная с самой дешевой «аскорбинки» и заканчивая хорошими

импортными поливитаминами с микроэлементами, которые могут выслать родители – либо солдат купит сам.

Любые болезни нужно глушить в зародыше. При заболевании следует немедленно доложить об этом непосредственному начальнику и с его разрешения обратиться за медицинской помощью в медицинский пункт полка. *Запись на прием к врачу производится дежурным по роте на утреннем осмотре.* В часы, установленные распорядком дня, солдаты направляются в медицинский пункт полка в сопровождении санитарного инструктора роты с книгой записи больных за подписью старшины роты. Внезапно заболевшие или получившие травму направляются в медицинский пункт полка немедленно в любое время суток.

Рекомендации врача или фельдшера о частичном или полном освобождении от исполнения обязанностей *подлежат обязательному выполнению*. Больным, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, назначается диетическое питание на срок не менее трех месяцев.

Ни в коем случае не следует пренебрегать посещением врача в следующих случаях:

• одышка и боли в сердце при беге;

• высокая температура тела;

• расстройство стула или другие признаки инфекционных заболеваний;

• потертости стоп, а еще хуже – признаки грибкового поражения стоп.

Правда, в лазарете царит атмосфера не лучше, чем в подразделении. Так что передохнуть там вряд ли удастся. Армейский медперсонал подозревает всех пациентов в симуляции недуга. Там действует принцип «не умер – не приходи». Кроме того, из-за дефицита лекарств лечат не тем, чем нужно, а тем, что есть в наличии. Еще одна проблема заключается в том, что уставом не предусмотрена возможность солдату лечиться собственными лекарствами. Поэтому надо будет специально договариваться об этой возможности с непосредственным командиром и врачом (фельдшером) части.

Военнослужащему следует обязательно знать свою группу крови и резус-фактор! Нужно проверить, чтобы эти сведения были записаны в личном деле, в военном билете и (по просьбе) в паспорте.

ВВК может вынести заключение о нуждаемости военнослужащего в частичном освобождении от конкретных видов работ, занятий, нарядов.

Заключение о негодности к военной службе выносит гарнизонная или госпитальная ВВК, но это заключение должно быть утверждено окружной ВВК. На этом основании возможно досрочное увольнение с военной службы по состоянию здоровья. Освидетельствование производится по «Расписанию болезней» от 25.02.2003 г. № 123. Это очень большой по объему документ, который нужно либо постараться найти в библиотеке, либо купить в книжном магазине.

Явиться на ВВК самому лично нельзя; если наступило стойкое расстройство здоровья, следует обратиться с рапортом опять же к командиру части о направлении для освидетельствования на ВВК. В своем рапорте следует обоснованно изложить мотивы необходимости проведения освидетельствования.

Направление на освидетельствование также производится командирами воинских частей, начальниками гарнизонов, военными комендантами гарнизонов, военными комиссарами, а находящихся в госпиталях, при которых созданы ВВК, – начальником госпиталя (Приказ МО от 20.08.2003 г. № 200).

В случае тяжелой болезни срочника два близких родственника имеют право один раз на бесплатный проезд от места своего жительства до твоего места нахождения и обратно (ст.18 Закона ОСВ), но только по заключению ВВК.

Сон

Солдат срочной службы имеет право на отдых: ему предоставляется не менее 8 часов для сна в сутки (ст. 11 Закона ОСВ). Нередко это правило нарушается ночным подъемом солдат, так называемым «подрывом» для якобы «проверки боевой готовности подразделения». В результате сон ломается, и не удается полноценно отдохнуть. Следует знать о том, что подобные мероприятия должны проводиться в строгом соответствии с планом боевой подготовки воинской части. Проводить его спонтанно, по своему разумению, без плана-конспекта и разрешения командира полка и дежурного по воинской части ни командир роты, ни старшина, ни тем более «дед» не имеют никакого права! И это тоже серьезный повод для жалобы.

Ежедневно солдату-срочнику должны предоставлять 2 часа для личных потребностей (ст. 11 Закона ОСВ). Надо сказать, что очень часто командиры об этом забывают. В свободное от службы и служебных обязанностей время они могут привлечь своих

подопечных к хозяйственным работам, к выполнению нарядов, к дополнительному обучению. Это незаконно! Единственное, что они вправе сделать, так это организовать досуг солдат. Например, провести спортивное соревнование, викторину, предоставить возможность посмотреть телевизор или написать письма родным в комнате досуга и т. д. Организовать досуг, но не мешать отдыхать, не заменять отдых работой! Также солдату должно предоставляться не менее одних суток отдыха еженедельно (ст. 11 Закона ОСВ).

Увольнительные

Солдат срочной службы имеет право на одно увольнение в неделю, но только после приведения к Военной присяге. В субботу и предпраздничные дни разрешается увольнение до 24 часов, а в воскресенье и праздничные дни – до вечерней поверки. Возможно предоставление увольнения по уважительной причине и в другие дни недели после учебных занятий до отбоя или до утра следующего дня. Увольнение производится в порядке очередности (ст. 244 УВС).

Лишить права на очередное увольнение могут только в качестве дисциплинарного наказания за нарушение воинской дисциплины.

Отпуск

Отпуска бывают: основные, по болезни и по личным обстоятельствам. С 1 января 2008 года срок военной службы по призыву сократился до одного года, и основной отпуск солдатам-срочникам теперь вообще не полагается. Хотя бывали редкие случаи, что такой отпуск давали.

По заключению ВВК может быть предоставлен отпуск по болезни на срок от 30 до 60 суток в зависимости от характера, тяжести увечья, заболевания. В отдельных случаях отпуск по болезни может быть продлен еще, но не более чем на 60 суток.

По заключению ВВК солдат-срочник имеет право на санаторно-курортное лечение. В этом случае ему полагается 400 рублей в качестве дотации на лечение (ст. 16 Закона ОСВ).

Отпуск по личным обстоятельствам на срок до 10 суток предоставляется в случаях:

• тяжелого состояния здоровья или смерти близкого родственника;

• пожара или другого стихийного бедствия, постигшего семью или близкого родственника;

• в других исключительных случаях, когда присутствие в семье не-обходимо, – по решению командира части. Отпуск увеличивается на количество суток, необходимое для проезда туда и обратно (ст. 11 Закона ОСВ).

Досрочное увольнение

Досрочно подлежат увольнению военнослужащие:

• признанные негодными или ограниченно годными к военной службе по заключению ВВК;

• если их брат или отец умер в связи с исполнением обязанностей военной службы;

• которые должны осуществлять постоянный уход за близким родственником;

• у которых родился второй ребенок (ст. 24 Закона ОВОВС). Кстати, при этом вовсе не обязательно состоять в браке с матерью ребенка. В этом случае надо признать отцовство через загс путем подачи совместного с матерью ребенка заявления.

Нужно позаботиться о том, чтобы на руках были все необходимые документы для увольнения (свидетельства, выдаваемые загсом, акты обследования семейного положения и т. п.) Если командир части не увольняет с военной службы, его бездействие можно обжаловать в военную прокуратуру или суд.

О контракте

Военнослужащий должен знать, что контракт с ним могут заключить только после 6 месяцев службы по призыву (Закон «О воинской обязанности и военной службе», ст. 34, п. 1, абз. 3). Если через 4–5 месяцев после прибытия к месту службы срочника начинают уговаривать или принуждать подписать контракт, нужно сразу же обратиться с жалобой в военную прокуратуру гарнизона. Если это обращение не дало результатов – тогда в правозащитную организацию.

Нужно помнить: поступление на контрактную службу является делом добровольным (Закон «О воинской обязанности и военной службе», ст. 32, п. 2). Командиры иногда утверждают, что существует уголовная ответственность за неподписание контракта, однако это не соответствует действительности. Ни один нормативный акт не может отменить положение закона о

добровольности и принудить заключить контракт. Иногда возможны заверения, что, подписав контракт, солдат-срочник сможет легко уволиться с военной службы, отслужив срок службы по призыву. Это далеко не так. Подобная возможность существует, но добиться этого очень нелегко.

Бывает, что контракты за военнослужащих по призыву подписывают другие люди. Такой контракт должен быть признан недействительным. В случае, если срочник обнаружит, что записан в контрактники без ведома или еще как-либо был обманут, ему следует подать рапорт командиру о признании контракта недействительным (такие действия лучше осуществлять при поддержке правозащитников).

Если нет возможности передать рапорт лично, под роспись, его нужно отправить заказным письмом с уведомлением, составив реестр вложений в двух экземплярах. На личном экземпляре срочника, отправляющего письмо, на почте поставят печать. И тогда у него при необходимости будет доказательство того, что такой рапорт был им подан. Решение по рапорту должно быть принято командиром части не позднее 7 дней со дня поступления (ст. 119 Дисциплинарного устава ВС РФ).

Если в установленный срок реакция командира на рапорт не по-следует, копию рапорта нужно отправить также заказным письмом в штаб округа и одновременно обратиться в военную прокуратуру и в военный суд. Сделать это желательно до истечения трех месяцев после зачисления в контрактники – в предусмотренный законом испытательный срок. (Закон «О воинской обязанности и военной службе», 34.1) Если срочника принуждают к заключению контракта силой (избиениями, жестоким обращением), ему незамедлительно следует сообщить об этом родителям, друзьям, в ближайшую правозащитную организацию или в СМИ.

Ответственность

Про ответственность солдатам будут говорить постоянно на протяжении всей службы, поэтому мы не будем повторяться. Но считаем нужным сказать здесь о границах ответственности за неисполнение приказа.

С одной стороны, командирам (начальникам) запрещается отдавать приказы, не имеющие отношения к военной службе или направленные на нарушение законодательства (ст. 37 Закона ОВОВС). Командир несет ответственность за отданный приказ и его последствия.

Как быть, если отдан незаконный приказ? Есть два выхода: 1)

исполнить приказ, а затем его обжаловать, 2) отказаться от исполнения приказа. В последнем случае неисполнение заведомо незаконного приказа исключает уголовную ответственность (ст. 42 УК). И наоборот, если заведомо незаконный приказ исполнен, то солдат несет уголовную ответственность на общих основаниях.

И еще солдату срочной службы надо знать, что с 1 июля 2002 года командиры не имеют права арестовывать солдат с содержанием их на гауптвахте (Указ Президента РФ от 30 июня 2002 года № 671). Заключение под стражу как мера пресечения возможно только по судебному решению (ст. 108 УПК).

Прокурор, следователь или командир части имеют право задержать солдата как подозреваемого на 48 часов. В течение этого срока должно быть получено постановление судьи о заключении под стражу. В противном случае срочника обязаны немедленно освободить (ст. 94 УПК).

Памятка 8

Психологический настрой

Тем, кто сознательно идет на военную службу, будет проще переносить ее тяготы. Сложнее тем, кто идет в армию против своей воли. *Раз уж ты все-таки попал в армию, настройся на службу.* От твоего настроя зависит твоя жизнь, душевное состояние. Ты уже в Системе. Постарайся максимально адаптироваться к ней: сохранить здоровье и не сломаться психологически.

Настрой, настрой и еще раз настрой! Как себя настроишь, так и будешь жить. Важно настроиться на преодоление трудностей, чтобы не спасовать перед ними. Можно сказать себе: «Да, я знаю, что вначале будет тяжело и трудно. Но я справлюсь с этими трудностями!» или «Я знаю, что необходимо время, чтобы привыкнуть к новой жизни!»

Посмотри вокруг. Кто-то ведет себя достойно, он спокоен, сдержан, несмотря на страх, а кто-то суетится, паникует, падает духом. В чем разница между этими людьми, ведь условия жизни у всех одинаковые? Различие в том, о чем они думают. Что у них в голове! Один думает: «Ну в чем я виноват, за что мне такое наказание, почему все так плохо?!» А другой говорит себе: «*Я смогу, я выдержу!*» У одного мысли, которые мешают чувствовать себя уверенным; у другого мысли

помогают обрести уверенность в самых трудных ситуациях.

Уверенность – это внутреннее ощущение удачи, успеха, силы. Но это чувство куда-то испаряется, когда мы попадаем в непривычную обстановку. Кто-то замыкается, пытается укрыться в своей скорлупе. А кто-то, напротив, начинает вести себя слишком самоуверенно, даже нагло, хочет запугать окружающих. Но ни тот ни другой не чувствуют уверенности, просто они по-разному выражают свой страх.

Внутренне сильный, уверенный в себе человек сможет себя защитить, в то же время он не будет унижать других, бить и издеваться над слабыми. Это для него неприемлемо.

Потеря уверенности связана с негативными эмоциями. Эти эмоции вызываются не столько реальными событиями, сколько нашими мыслями об этих событиях. Порой мы сами себе отравляем жизнь нашими мыслями. Мы повторяем в уме слова и вызываем определенные образы. От того, какие это слова и образы, зависит наше состояние, настроение. Поэтому обрати внимание на то, какие мысли крутятся у тебя в голове. Если ждешь чего-то плохого, почти постоянно думаешь об этом, то уже самим своим настроем на худшее создаешь условия для того, чтобы именно это и произошло.

Замечал ли ты, что когда в голове появляются навязчивые, плохие мысли, то напрягаются мышцы лица, тела, ты сжимаешь зубы, хмуришь лоб. Часто, чтобы избавиться от ненужной, надоедливой мысли, достаточно сосредоточиться на мышечном расслаблении. В расслабленном состоянии дурные мысли сами уходят. Физическое расслабление связано с умственным расслаблением. Помни об этом! Самое главное в сложных условиях – успокоить свой ум. Отпусти дурную мысль!

Релаксация. Ты, наверное, не раз слышал слово «релаксация». Оно означает расслабление, снятие напряжения, не только физического, но и психологического. Есть специальные приемы, которые помогут быстро расслабиться, снять напряжение, восстановиться и тем самым избавиться от многих проблем. Время учиться пришло. Приложив определенные усилия, ты сможешь влиять на свое

психологическое состояние: научишься контролировать свое дыхание, освоишь методы снятия напряжения и расслабления, научишься применять формулы самовнушения. И тем самым программировать себя на удачу, успех, победу. *Главное – знать нужные слова!* Формировать сильные мысли!

Не допускай перенапряжения. Длительное перенапряжение может привести к срывам. Умей полностью расслабить все мышцы. Для этого надо научиться слушать свое тело. В спокойной обстановке, лежа, прислушайся к своему дыханию. Оно должно быть глубоким и ровным. Если это еще не так, подожди, пока оно станет именно таким, когда дышать будешь уже не грудью, а животом. После чего максимально напряги ступни ног, икры. Теперь расслабь. Повтори это 3–4 раза, затем переходи к мышцам бедер и живота. Постепенно поднимайся мысленно выше. Далее кисти рук, плечи, лицо. После чего прислушайся к своему спокойному ровному дыханию и расслабься полностью. Возможен и такой прием для быстрого расслабления: максимально напряги одновременно все мышцы тела и держи напряжение как можно дольше, после чего расслабься. Это упражнение можно выполнять как лежа, так и стоя.

Самовнушение. Самовнушение – это прием, который ты можешь использовать для регуляции собственного состояния. Он заключается в применении специальных слов или целых фраз (их называют «формулы самовнушения»), проговаривание которых (вслух или «про себя») помогает человеку настроиться на определенный, нужный ему лад. Эти слова и фразы необходимо тщательно продумывать заранее, потому что каждая формула самовнушения – это цель, которую ты ставишь перед собой. *От того, какую цель по-ставишь, такого состояния и достигнешь!*

Есть требования, которым должны отвечать формулы самовнушения: ты должен четко знать, чего хочешь достичь во время сеанса самовнушения; формула должна быть четкой, короткой, ясной; фраза не должна содержать частицу «не». Например, вместо того, чтобы говорить: «У меня ничего не болит», лучше использовать фразу «Я чувствую себя здоровым, бодрым и энергичным». Хорошо, чтобы фраза была веселой или была зарифмована.

Кроме произнесения фраз самовнушения, важно

вызывать в своем воображении желаемые образы. Яркие чувственные образы тех целей или состояний, которые ты хочешь достичь, усиливают эффект слов. Одно дело – сказать: «Я сильный, ловкий, быстрый», другое дело – представить себя поднимающим тяжести, легко перепрыгивающим через препятствия, обгоняющим табун лошадей.

После того, как определено желаемое состояние, которого нужно добиться, и продуманы фразы, которые будут использоваться как формулы самовнушения, можно переходить непосредственно к сеансу.

Прими удобную позу. Закрой глаза. Войди в расслабленное, спокойное состояние. Дыши животом. Сконцентрируй внимание на дыхании. Пусть звуки внешнего мира пропадут для тебя. Повторяй: «Я дышу глубоко. Воздух заполняет мои легкие. Он разливается по моему телу. Я наполняюсь спокойствием». Сосредоточься на том, что происходит с тобой прямо сейчас, на внутренних ощущениях. Переходи к расслаблению мышц. Начинай с лица. Концентрируй внимание на каждой группе мышц, пока не почувствуешь, что они расслабляются и появляется ощущение приятного тепла.

Когда почувствуешь, что максимально расслабился, переходи к произнесению формул самовнушения. Например: «Я абсолютно спокоен. Я уверен в своих силах. Сохраняю спокойствие в любых условиях. Я управляю собой. Владею своими эмоциями. Полностью уверен в успехе».

Лучше не брать готовые формулы, а выработать их самостоятельно, чтобы произносимые тобою слова были «родными». Очень хорошо, если это будут короткие стихи, буквально несколько строчек. Такие самостоятельно придуманные фразы можно повторять постоянно, даже без специального расслабления и уединения, прямо на ходу.

Настрой помогает выдерживать трудности. Например, бежишь полосу препятствий и говоришь себе: «Я устал! Сколько можно! Когда все это кончится? Хочу отдохнуть!» Такие слова очень мешают выполнить поставленную задачу, приходится бороться с самим собой, порой даже пугать себя, чтобы не остановиться, говорить себе: «Если остановлюсь – будут ругать» и т. п. Это и утомляет, и ослабляет волю.

Очень помогает следующее: повторять себе одно слово «Бежать!», отбрасывая любые другие мысли. Но помогает этот прием при условии, что ты действительно решил бежать, а не сачковать.

Мечты и воспоминания. Свободное время посвяти себе: оглянись в прошлое, загляни в будущее. Но бесполезно жалеть о том, как хорошо было в прошлом или говорить себе: «Скорей бы наступило будущее». Такие мысли не помогут, а лишь испортят настроение.

Просто вспоминай хорошие моменты из прошлого – они дадут силы выдержать трудности сегодняшнего дня. Перенесись мысленно в те места и в то время, где ты чувствовал себя счастливым, когда тебе было хорошо. Такие моменты живительны для уставшей души. Возьми энергию из тех воспоминаний, и увидишь: тебе станет легче теперь.

Будущее моделируй сам. Представляй себе то, что хочешь, рисуй картины своей жизни на «гражданке». Не стоит только пытаться приблизить это будущее: оно наступит, когда придет срок. Просто мечтай; погружение в светлые мечты очень помогает в трудных ситуациях. И помни: то, о чем постоянно и с душой мечтаешь, и воплотится в жизни.

Памятка 9

Когда жить не хочется

Под влиянием постоянного стресса в армии легко можно впасть в депрессию. В этом состоянии психика человека сильно изменяется, сужается поле зрения, внимание фиксируется на плохом. Фантазия воспаляется, мысли лихорадочно несутся и путаются, надежда на лучшее куда-то исчезает. Это очень опасное состояние. Погружение в него может привести к еще большей неудовлетворенности жизнью, грусти, угрюмости, чувству вины, озлобленности. И даже к мыслям о самоубийстве.

Позаботься о себе! Постарайся переключить свое внимание на что-то хорошее. Вспомни людей, которые тебе дороги, которые любят тебя. Может быть, твое существование дает смысл жизни кому-то из них: родителям, друзьям, любимой девушке. Вспоминай все

то хорошее, что у тебя было раньше, увлечения, интересы. У тебя, несомненно, найдется что вспомнить. Выскажи свои трудности тому, кому доверяешь. Если такого человека нет поблизости, то можешь довериться бумаге, писать что-то вроде личного дневника.

Человек в состоянии депрессии почти всегда испытывает определенную озлобленность. Когда он не осмеливается открыто выразить эту озлобленность, она возрастает, и человек занимается самообвинением. Поэтому депрессию иногда называют «перевернутой злобой». Не копи в себе злобу. Она отравляет тебя изнутри. Дай ей выйти наружу. Научись выражать свое недовольство в относительно мирной форме, не преступая закон, не калеча себя и других.

Если начинают одолевать мысли о самоубийстве, то помни главное: умереть ты сможешь всегда! Так зачем же это делать прямо сейчас? Окинь взглядом свою жизнь. Были плохие моменты, были ужасные моменты, но они проходили. И это пройдет. Все будет хорошо!

Как подготовиться к службе в армии

Уважаемые родители! Прочитав наши памятки, вы, очевидно, заметили, что военная служба не страшна, если ваш сын:

• достаточно здоров для ее прохождения;

• его убеждения и верования не противоречат несению военной службы;

• хорошо подготовлен к ней.

О первом и втором пунктах мы достаточно подробно написали в начале этой главы. Что касается подготовки к военной службе тех, кто здоров и готов ее проходить осознанно, по своим убеждениям, то здесь мы можем дать несколько советов. Прежде всего, закаливайте своего ребенка с младенчества. Обливание холодной водой по утрам. Бегание босиком по траве на даче. Все это поможет ему переносить холод и во время военной службы.

Научите своего сына в любых условиях соблюдать личную гигиену. Например, привычка мыть ноги перед сном каждый вечер избавит его в армии от опрелостей ног и от заражения вездесущим грибком. И еще приучите его чаще стирать свои личные вещи.

Надеемся, что все у вашего сына будет хорошо. Но все же напоминаем: перед отправкой на военную службу сходите с ним в нотариальную контору, где сыну оформят на ваше имя доверенность, чтобы вы могли защищать его, если вдруг

возникнут проблемы. Как говорится, береженого Бог бережет.

Памятка 10

Напутствие будущему призывнику

Дорогой друг! Если ты тоже прочитал эту статью, то понял, что к твоему совершеннолетию ты должен определить, подходит ли твое здоровье для военной службы. Если ты четко знаешь, что да, подходит, то надо сделать осознанный выбор одного из двух путей служения Отечеству: с оружием в руках на военной службе или без оружия на альтернативной гражданской службе (АГС). Оба пути законны, оба патриотичны. Оба требуют серьезной физической и моральной подготовки.

Физическая подготовка заключается прежде всего в том, чтобы укрепить свой организм. Футбол во дворе летом, хоккей зимой, вращение на турнике в любое время года… В общем, не надо чураться всего, что делает тебя более ловким, сильным, смелым.

Придя в новый коллектив, хоть на военной службе, хоть на АГС, важно проявлять неконфликтность, дружелюбие. Воспитывай в себе эти качества заранее. И не будь грязнулей. Это очень не понравится твоим сослуживцам.

Хорошо, если ты обладаешь какими-то талантами или просто умениями (неплохо рисуешь или играешь на каком-нибудь музыкальном инструменте, поешь, танцуешь, показываешь фокусы, интересно пересказываешь книги и фильмы и т. д.), развивай их в себе, пригодятся для адаптации в любой новой среде.

Удачи тебе всегда и во всем!

Российская армия состоит из срочников, контрактников и кадровых военнослужащих. Срочная служба рассматривается не только как необходимое условие для создания боеспособной армии, но и как возможность подготовки молодых мужчин, а иногда и женщин к выполнению особых задач.

С позиции юноши срочная служба нужна ему, во-первых, для выполнения действий, предусмотренных законом РФ. По этому закону невыполнение таких обязанностей рассматривается как преступление и предусматривает наказание. Во-вторых, срочная служба может быть интересным мужским приключением: новые места, новые люди, новые обстоятельства. В-третьих, срочная

служба дает молодому человеку богатый опыт существования в экстремальных условиях: быт, профессиональная деятельность, общение, обучение и др. В-четвертых, срочная служба может стать условием для получения профессии. Наконец, в-пятых, умение терпеть тяготы и лишения армейской жизни, находить решения сложных задач, строить продуктивные отношения с людьми, которых не выбираешь, – настоящие мужские качества. Приобретаются они трудно, но для успеха в жизни очень нужны.

О религии, вере и смысле жизни

Современная действительность насыщена ситуациями и событиями, так или иначе связанными с вопросами религии и веры. Восстанавливаются храмы и мечети, строятся новые культовые сооружения; представители разных вероисповеданий организуют мероприятия по случаю религиозных праздников; среди знакомых самого подростка есть люди, которые побывали в паломнических по-ездках. Фильмы, книги и песни с религиозным подтекстом, столкновение с представителями сект, знакомство с конкретными людьми, исповедующими православие, ислам, иудаизм или индуизм, – все это требует от подростка выработать собственное отношение к вопросам религии и веры.

Далеко не каждый родитель стремится помочь своему подростку разобраться в сложных понятиях «вера», «Бог», «религия», – отчасти потому, что у самого взрослого нет ни собственной внятной позиции по отношению к этим понятиям, ни знаний, к которым можно обращаться в поиске аргументов. К тому же многие родители подростков отягощены атеистическим прошлым, и им трудно отказаться от убеждений, которых они придерживались долгие годы.

Вместе с тем каждая из религий мира за тысячелетия своего существования внесла в сокровищницу человеческой культуры нечто такое, что не только обеспечило ее сохранение, но и предопределяет ее развитие. Вклад каждой из мировых религий многогранен. Этот вклад включает и формирование первых представлений о мироздании и закрепленное канонами развитие языка и совершенствование морали и нравственности. Кроме того, религия определяет введение в обиход системы обрядов и ритуалов, способных не только приобщить неофита к религии и поддержать его психическое здоровье, но и обеспечить его социализацию. Она знакомит и с проявлениями демократического начала на ранних этапах становления культуры. Наконец, и это очень важно, описывает пример жизни Учителей, демонстрируя достижимость провозглашенных ими идеалов, и теперь служащих путеводными звездами человечеству.

Если вы стремитесь в течение развития вашего подростка быть компетентным родителем, то ваши знания по поводу множества его вопросов о религии и вере будут для него значимы. Предлагаемый материал, который может быть прочитан и самими подростками, ориентирует читателей в системе основных вопросов веры.

Мировые и национальные религии имеют большой потенциал для развития личности и общества. Согласно историческим законам, все, что перестает приносить пользу, отмирает. Мы же с вами наблюдаем сейчас не отмирание, а возрождение интереса к религии и усиление ее влияния. Поэтому эти учения не могут рассматриваться только как история, они и сегодня плодоносят великими идеями.

Тем более что религии подвержены влиянию культуры. Они стали менее догматичны, не претендуют на абсолютную истину, но оставляют за собой задачу культивировать и поддерживать существование вечных ценностей. Это тем более актуально, что изменения происходят не только в обществе и религии, но и в психике каждого человека. У него возникает необходимость пересмотреть свои представления о смысле жизни, осознать свою ответственность за будущее близких людей и всей страны.

Оказывается, что при всем разнообразии жизненных ситуаций и судеб типовых проблем не так уж много.

• Как улучшить отношения с окружающими людьми?

• Как пережить недуги и неудачи близких людей?

• Как найти смысл жизни и сделать саму жизнь и лично и общественно полезной?

Люди, не воспитанные на религиозных понятиях, нередко задаются вопросами:

• «Помогите понять, во что сейчас можно верить? Мы потеряли веру в…» и затем длинный список, который можно не приводить, так как он достаточно хорошо известен каждому.

• «Потеряв веру в идеалы, людей или себя, мы вместе с тем теряем уверенность в будущем, опору под собой. Что делать?»

• «Мы не имеем внутренних, душевных сил взяться за что-то новое, поскольку думаем, что и это может оказаться ненадежным. У нас опускаются руки, и ничего не хочется. Мы переживаем глубокий душевный кризис!»

Оглядываясь вокруг себя, такие люди обнаруживают, что искренне верующие в Бога в ситуации душевного кризиса оказываются психически устойчивее. Почему? Одна часть из них, не обременяя себя поисками ответа на этот вопрос, кинулась за помощью в церковь, как раньше в партбюро. Подобная одномоментная замена атеистического сознания – сознанием религиозным для них означала лишь смену конформизма. Ведь как бы яростно ни отрицали они это, в течение долгих лет эти люди привыкли находить разъяснения, «как следует осмыслить» то или иное событие общественной жизни. В новой ситуации они

особенно остро почувствовали отсутствие и внешних, и глубинных душевных опор, и этот дефицит породил ощущение потерянности. Многие из них теперь, обращаясь к вере, не теряют надежды получить за это некую поддержку и даже льготы и блага, как раньше они получали их от партии. Их оживлению интереса к религии сопутствует реакция, напоминающая качание маятника. Если раньше они однозначно негативно оценивали ее, то теперь впадают в другую крайность. Подобный подход поддерживается и средствами массовой информации, способствующими распространению представления о религии только как о носителе духовности и нравственности. Неблаговидные исторические факты и сомнительные социальные функции церкви – теперь тщательно отодвигаются на задний план, затушевываются.



Азбука для подростков, пап и мам

Чем различаются верующий и неверующий человек?

Неверующий человек все равно верующий, потому что он тоже верит, но в другое. Верующий человек верит, что Бог есть, а неверующий – что Его нет. Как только появятся доказательства того или другого, тема «Вера» перейдет в тему «Знание».

Человек, верующий в Бога (Иисуса Христа, Магомета, Будду и т. д.), узнает и признает его правила, то есть составляет свою инструкцию поведения в жизни по этим правилам. В кого веришь, те правила и присваиваешь, то есть считаешь их своими. Веришь в заповеди Христа – учишься любить. Веришь в расовое превосходство – ищешь у себя признаки суперрасы и учишься убивать тех, кто к этой расе не принадлежит.

Лучшее, что ты можешь сделать, – не обманывая себя, понять, во что ты веришь, на какие идеалы или на каких идолов ты ориентируешься, к чему призывает тебя твоя вера и каков результат твоих действий, основанных на этой вере.

Однако не все наши сограждане устремили свои взоры к религии из чисто корыстных побуждений. Значимая их часть – были искренни. Они начали догадываться, что религия предполагает не только защиту и объяснение идеи личной ответственности, но и содержит программу перестройки человеческой судьбы. Она показывает, что сам человек в той или иной степени несет ответственность как за прошлое, результаты которого сказываются в настоящем, так и за будущее, в котором он сам подготавливает решение своей судьбы. Кроме того, религия удовлетворяет потребность некоторых людей получить не только некоторую систему мышления, но и объект поклонения, который придаст недостающий смысл их существованию. А когда человек уверен, что в его жизни существует смысл, он находит в себе силы и может возвыситься над самыми неблагоприятными условиями. Тогда он способен осознать, что ему требуются не только силы для снятия напряжения любой ценой, например за счет наркотиков, агрессии или секса, и даже не просто достижение душевного равновесия, а устремленность к развитию за счет движения к цели, составляющей для него смысл жизни.

НАУКА и религия занимают в интересующем нас вопросе – о смысле жизни – разные позиции. Научная теория пытается подойти к истине путем последовательных приближений и поэтому не может быть догматичной. Она стремится к развитию общих методов упорядочения общечеловеческого опыта, его знаний о внешнем мире. РЕЛИГИЯ возникают из стремления способствовать гармонии взглядов и поведения, как внутри личности, так и в сообществе людей. В религии знания вкладываются в некую уже готовую структуру, содержание которой составляют ценности и идеалы, положенные в основу веры. Поэтому внутренняя связь между наукой и религией мало привлекала к себе внимание, пока не выяснилось, что они отвечают разным потребностям человека. Религия отвечает на животрепещущие вопросы, связанные с выбором жизненного пути.

Многие из тех, кто привыкли противопоставлять разум и веру, в последние годы стали менее категоричными. От них теперь можно услышать о бессилии интеллекта по сравнению с властным убеждением веры, опирающейся на глубинные пласты психики. Однако ИНТЕЛЛЕКТУ присуща некая особенность: голос интеллекта тих, зато не смолкнет, пока его не услышат. Это один из немногих постулатов, который дает возможность оптимистически взглянуть на будущее человечества. Пока трудно говорить о примате интеллекта в нашей жизни, такое положение еще далеко, но все же, по всей вероятности, не бесконечно

далеко. При любом взлете интеллекта *любовь к человеку и ограничение его страданий* всегда остаются актуальными. Поэтому различие их подходов не может рассматриваться как непримиримое.

В жизни каждого человека бывают периоды, когда разочарование жизненными обстоятельствами ведет к пробуждению мечты об утраченной целостности духовного бытия. При этом даже переход к внешнему благополучию не исключает неисцелимых страданий. Однако внутренний мир человека выдвигает свои требования, и подчас его не удается утолить никакими внешними благами. И чем слабее внутренний голос, доносящийся сквозь шум погони за материальными удовольствиями, тем вернее он выступает как источник необъяснимого злополучия и непонятных несчастий в условиях жизни, позволяющих надеяться как будто на нечто совсем иное.

Даже на вершине своих материальных достижений человек не защищен от тяжелого переживания – отчуждения от самого себя. Он все отчетливее видит, что изобилие ведет к болезни (получившей название «галопирующего потребления».) Оказалось, что чем большим количеством материальных ресурсов он обладает, тем больше боится бедности. Кроме того, все чаще его начинает тревожить мысль, что жизнь утекает сквозь пальцы, как песок. Он начинает понимать, что, находясь среди изобилия, он, тем не менее, не знает радости. Тогда перед ним может встать задача как-то изменить свою жизнь для обретения не только телесного здоровья и благополучия, но и высшей цели.

Почему за ответами на глобальные вопросы человек обращается к вере? К сильным сторонам религиозной морали и этики относят существование в них ответов на подобные фундаментальные вопросы. Причем ответы не только есть, но при освещении даже самых сложных нравственных проблем – они достаточно просты. Вместе с тем при сохранении их простоты, у них сохраняется целостность. Поэтому вера может выступать как инструмент, позволяющий понимать события, устанавливать их связь с «нормальной» ситуацией, что и обеспечивает возможность противостоять хаосу и конструировать наполненный смыслом мир. Одновременно способность организовать упрощение восприятия внешней среды порождает у человека положительное эмоциональное переживание. («Все не так страшно, все не так сложно!»)

В наши дни наблюдается значительное оживление интереса к вере. Необходимо, чтобы, сохраняя себя, религия нашла такие формы своего проявления, которые позволили бы ей войти в резонанс с современными культурными и научными запросами

отдельного человека.

Известно, что для каждого человека важен исключительно свой путь, путь его предков, оставивших ему в наследство архетипические представления, традиции и свое понимание мира. Нельзя не учитывать, насколько глубоко уходят корни каждого верования в породившую их почву. Поэтому, призывая заимствовать только лучшее и полезное из каждого религиозного учения, человек потеряет возможность воспользоваться привнесенным опытом, так как он лишится исконной питательной среды. Отсюда большинство людей – приверженцы своей религии.

Как известно, принадлежность к некой вере дает человеку, внутри ее рамок, нормы и традиции, обряды и принятые образцы поведения. Если человек живет в соответствии с ними, то он существенно снижает вероятность конфликта с окружающими. В той мере, в какой человек разделяет глубинные символы веры, он имеет опору в самые опасные и тревожные моменты своей жизни. Вера создает для его психики массированную защиту, позволяющую выдержать испытания без разрушения личности. Кроме того, система представлений данной религии предлагает человеку совокупность идеалов, следуя которым он может не только понять смысл своего существования, но и направить свою жизнь к великой цели.

Помогая человеку, каждая религия вносит свои акценты. Индуизм открыл ему глубочайшие духовные возможности и ответственность за потомков; Буддизм указал ему благородный путь стать мудрее, добрее и чище, показав, что вершины мастерства не связаны с оплатой результата; Иудаизм и Ислам – как быть верным религии на деле и ревностно преданным Богу; Христианство дало ему видение божественной любви и милосердия. С течением времени каждая религия создает светлое ощущение безопасности и основательности миропорядка. Понимание общности со всеми и ответственности за судьбы людей, даваемое религиями, позволяет человеку острее ощущать единство со своими детьми, родителями и любимыми, осознавать ответственность за судьбы своих потомков.

Народы, принадлежащие к разным вероисповеданиям и национальным меньшинствам, должны жить вместе в согласии, уважать друг друга и сохранять свою независимость. Религиозная вера, таким образом, создает и поддерживает глобальный по масштабу мотив, связанный с потребностью взаимопонимания, – во имя устранения конфронтации, враждебности, агрессивности – всего того, что ставит под угрозу выживание человечества и общественный прогресс.

Развитие религиозной морали постепенно привело к отказу от примата общественного долга и принятию идеи личного равенства, заключающейся в понимании того, что ценность личности не зависит от касты. Равенство людей от рождения было одним из основных положений Будды. Он поставил на первое место не касту, а нравственные заслуги. Тем самым он переместил акцент от коллектива к индивидууму, от принадлежности к элитной или низшей группе – к моральной оценке личности.

По Конфуцию, «любовь к людям» значит, что надо экономно, бережно к ним относиться. Главными добродетелями человека считаются доброта, благоволение к окружающим. В Христианстве человек становится добродетельным не из чувства долга, а из радостного чувства любви к Богу. Божественная любовь выступает как связь каждой души с другой. Утвердив прямые связи между Богом и отдельным человеком, Христианство тем самым дало духовному миру человека некоторую долю свободы, санкционировавшей проявление его индивидуальности.

Человек существует в череде изменчивых ситуаций, поглощающих все время. И чем труднее жизнь, тем сильнее желание вырваться из этой круговерти и осознать смысл своих бесконечных усилий, тем острее потребность в значимой цели. Такая потребность обостряется в ситуации, когда, несмотря на провозглашаемый прогресс человечества и рост уровня потребления, духовное содержание человека становится все беднее. От осознания своей беспомощности, невозможности достижения в этих условиях нравственного идеала у человека нарастают состояния растерянности и напряженности. Это побуждает человека искать выход из создавшегося положения и знаменует психическую готовность к принятию убедительной интерпретации, вносящей порядок в хаос его представлений. Такая убедительная интерпретация становится возможной при опоре на религиозные догмы, сформулированные в священных религиозных текстах: Библии, Коране, Талмуде, Ведах.

Одна из притягательных особенностей религии состоит в том, что она всегда оставляет верующему надежду на лучшее будущее, выход из безвыходного положения. Эмиль Дюркгейм в труде о самоубийстве показал, что религии оказывают сдерживающее влияние на попытки самоубийства. И не только потому, что они его осуждают, но и потому, что верующие менее склонны к ним, поскольку религии способствуют развитию коллективной жизни, а к самоубийству ведет чрезмерное разобщение людей и страх не справиться с жизненными трудностями в одиночку. Уверенность в том, что жизнь продолжится за пределами настоящего

существования, признание бессмертия побуждают человека переоценить эту ужасную ситуацию. Вера в бессмертие позволяет жить спокойно. Если есть впереди вечность, к чему бессмысленная спешка?



Азбука для подростков, пап и мам

Зачем ходить в церковь?

У походов в церковь не может быть утилитарного значения. Не может быть, но есть, к сожалению.

Многие идут за чем-то. Например, тысячи людей стоят ночами в мороз, чтобы в свою очередь поцеловать гастрольную икону. Мучительно выстою-поцелую – ребенок выздоровеет. А если свято верящая в Бога мать далеко от иконы помолится Богу, ребенок не выздоровеет?

Здание церкви в христианской религии называется «собор», то есть место, где люди собираются, чтобы помолиться вместе, соборно, собравшись. Считается, что соборная молитва сильнее, скорее доходит до Бога. Но этому нет никаких прямых доказательств. Вот чувство сопричастности в совместной церковной деятельности точно усиливается.

Можно верить в Бога и не ходить в церковь, можно ходить в церковь и не верить в Бога. Но лучше бы все верующие ходили в церковь, а приходящие научились верить.

Смерть как бы упраздняет различия между добром и злом. Надежда на светлое будущее после смерти возвращает человеку ощущение справедливого вознаграждения, облегчает земные горести и делает верующих более жизнерадостными. Еще И. И. Мечников отмечал, что при счастливо сложившейся жизни «естественная смерть» воспринимается без страха, как желание уснуть. Смерть ужасна не сама по себе, страшен тот факт, что жил

не так, как мог бы жить. В этот окончательный, последний момент смерть приобретает для человека особое значение как пункт обретения личностью «своей подлинности, как завершающее переживание, кульминация всего опыта жизни». С позиции веры час смерти оборачивается духовным рождением, ведущим к бессмертию.

Однако не только смерти и болезней страшится человек. Его угнетает чрезмерная неопределенность. Идея бессмертия души склоняет на свою сторону, так как допускает исправление ошибок, пусть и не в этой жизни. Поэтому стремлению к личному бессмертию зачастую сопутствует цель улучшения мира, в котором суждено жить потомкам.

Основа идеи бессмертия – память. Поэтому утешение не обязательно должно иметь религиозный оттенок. Оно может быть основано на мысли об остающихся в живых, о том, что живые продолжат дело предков. Еще в древних Афинах греки, не верившие в жизнь после смерти, представляли бессмертие героев как сохранение их в памяти потомков. В связи с таким пониманием у духовно развитого человека может возникнуть яркое ощущение бессмертия как радости бессмертия своего дела, искренне воспринимаемого им как личное бессмертие.

Вера затрагивает и заставляет звучать все значимые струны души. Одна часть ее усилий обращена к интеллекту, который формирует необходимое мировоззрение, другая – к правилам поведения, стимулирующим организацию волевых усилий, а третья – к эмоциям и интуиции, формирующимся в ходе культовых мероприятий. Религия с теоретической стороны является выражением системы идеалов исповедующего ее народа. Она провозглашает, что человек есть и чем он должен быть. В отличие от этой задачи, практическая сторона религии – с помощью ритуалов и обрядов наставлять человека в том, что нужно делать для того, чтобы приблизиться к идеалу и организовать необходимые для этого действия.

Верят все люди, поскольку без веры невозможно никакое убеждение (в том числе и научное). При этом, как было отмечено выше, научные категории причины и следствия не дают ответа на важные для каждого человека вопросы – о смысле и цели жизни. Отличие религиозной веры состоит в том, что она дает ответы на такие вопросы. Религия отличается от науки наличием цели бытия. Поэтому надо помнить, что идея Бога помогает человеку вынести лучшую часть своей душевной жизни за пределы своей индивидуальности и распространиться в мир.

Общий путь духовного развития человека состоит в том, что, идентифицируясь с Богом и уподобляясь Ему, он улучшает себя. В

этом смысле религия есть признание развития человека через Бога как через посредника.

Сосуществование науки и религии определяется возможностью восприятия веры, чувства и научных знаний разными людьми. Это соотношение зависит от врожденных индивидуальных особенностей и жизненных обстоятельств каждого. Для одних ведущим является мироощущение, для других – мировоззрение, а для третьих – миропонимание. Первым всегда ближе и чувственно понятнее вера, вторым – гармония и красота зависимости, а третьи хотели бы услышать научные аргументы. Однако и эти последние, когда им становится по-настоящему плохо, обращают свое лицо к вере.

Об этом немало свидетельствовали и сами ученые. Так, Альберт Эйнштейн писал о том, что человек стремится каким-то адекватным способом создать в себе простую и ясную картину мира, для того чтобы оторваться от мира ощущений, чтобы в известной степени попытаться заменить этот, реальный, мир созданной таким образом картиной. На эту картину человек переносит центр тяжести своей духовной жизни, чтобы в ней обрести покой и уверенность, которые он не может найти в головокружительном круговороте собственной жизни. Американский психолог Абрахам Маслоу отмечал, что «человеку, чтобы жить и постигать жизнь, необходима система координат – философия жизни, религия, причем они нужны ему почти в той же мере, что солнечный свет, кальций или любовь».

Такой системой координат можно считать Модель Мира человека, в которой отражен не только внешний мир, но и внутренний, в частности представление человека о себе самом. Последнее имеет две составляющие: зрительный Я-образ и синтез понятий, обобщенно называемых Я-концепцией. Я-образ и Я-концепция представляют разные стороны отношения человека к себе – восприятие себя как физического тела в этом мире и представление о своей личности на фоне базовых ценностей.

Я-образ человека формируется в значительной мере подсознательно. Он большей частью отражает эмоционально окрашенное видение себя, которое позволяет человеку уважать себя как социальное и духовное существо. Это ощущение своего физического состояния в данный момент, видение своей позиции на фоне общей картины межличностных отношений, своих возможностей и ограничений как следствий этой позиции. В основном Я-образ отражает эмоционально окрашенные представления о собственной персоне и характеризуется мерой гармоничности, устойчивости (хрупкости) и инерционностью.

Я-концепция – другая часть представления о себе в модели

мира. Она отражает иные, чем Я-образ, грани понимания себя. Во-первых, в Я-концепции есть представление себя во временной перспективе – в прошлом, настоящем и будущем. Во-вторых, представление на социальном фоне – как члена профессиональной группы и общества. В отличие от Я-образа, который в большей мере отражает эмоционально окрашенные представления о себе, Я-концепция более рассудочна. Это не видение своего облика, а отношение к себе. (Сходство просматривается в том, что и образ себя, и понимание себя в основном эмоционально положительны.)

Полезно знать, что когда чувствам не дают выхода, они становятся сильнее, но стоит их выразить словами, придать им ясный и понятный смысл, они, как отмечал Спиноза, перестают быть страстью. Я-концепция включает осознанные оценки, результаты самоанализа и прогнозов, то есть показывает, как человек взвешивает свои действия и возможности их развития в будущем. Иными словами, она отражает мировоззрение личности как упорядоченную систему идеалов и убеждений, сложившуюся к данному моменту.

Если Я-концепция положительна, то она облегчает самореализацию. Если она отрицательна, то с этим возникают сложности. Негативная Я-концепция затрудняет реализацию своих потенциальных возможностей.

Важно, что с позиций Я-образа и Я-концепции одному и тому же человеку доступны разные формы нравственности. Нравственным считается, когда он руководствуется правилами морали, принятыми в обществе. Отличием нравственных критериев является их предельная обобщенность. Поэтому они позволяют человеку принимать целесообразные решения в обстановке максимальной неопределенности. С. Л. Рубинштейн выделил два типа нравственности. Один из них – нравственность как неведение зла, как невинность, естественное, природное состояние нравов человека. Законы морали в таком примитивном мире воспринимаются как изначальные, закрепленные в традициях и обязательные для всех. Второй тип проявляется в ситуации ломки сложившегося уклада жизни, при нарушении традиций, когда возникает необходимость самостоятельно принимать решения. Такая нравственность – не что иное, как осознанный выбор между нормами, которым полезно следовать в новых условиях, и неверными путями, которых придерживаться не нужно. Отказ от старых норм всегда требует психических затрат. Легкость смены норм ведет к душевной пустоте, нигилизму и цинизму. Зато трата душевных сил на построение новых нравственных критериев жизни помогает осознать новые

ценности общества.

Самореализация – ощущение полноты жизни, которая возникает у человека, когда он воплощает свои идеалы, использует свои таланты и способности, и он не должен поступать против убеждений, которые имеют для него особый смысл. Самореализация бессмысленна, если она не связана с надеждами, должными осуществиться в реальном будущем. В будущее же обращены угрозы и страхи. Найти, ощутить свое место в мире можно, только если есть две опорные точки отсчета: одна определяет свое положение и свои достижения на данный момент, другая – максимальные достижения в соответствии с мировоззрением, принятым в данной социальной среде. В большинстве культур в качестве второй точки отсчета выступает *представление о Боге*.

Особым образом отражая действительность, религия изменяет Модель Мира личности, прививает иные взгляды на природу, общество и самого себя. Религиозная интерпретация мира более понятна для обычного человека. Она выступает как удобное средство овладения миром, помогающее осмысливанию окружающей действительности, воспитывает у него понимание и принятие сложности окружающей среды посредством освоения новых целей и символов.

Человеку, чья душа находится в смятении из-за непонимания «этого мира» и страха абсолютного исчезновения в «том», религия сулит утешение – надежду на вечную жизнь. Одновременно с этим снижается уникальность земной жизни отдельной личности и укореняется вера в фундаментальные ценности.

Повысить удовлетворенность человека своей судьбой и тем привести его в состояние душевного равновесия можно двумя способами. Если утрата смысла жизни тесно связана с падением самооценки (а сама самооценка определяется как частное от деления успеха на притязания), то для ее нормализации человеку необходимо либо повышать свои успехи, либо понижать притязания. Именно последний метод и использует религия, снижая в глазах человека роль тех бытовых и культурных ценностей, которым в обычной жизни придается наибольшее значение. Радикально снижая значимость все возрастающих материальных запросов человеческой жизни, религия так их трактует, что всякие житейские дела становятся незначительными, бледнея до состояния нереальности.



Азбука для подростков, пап и мам

Как вести себя верующему человеку среди неверующих, особенно если они твои друзья?

Вежливо и деликатно. Вопросы веры – тема сложная. Натиск и мятежные проповеди неуместны. Твой друг имеет право не верить, так же как ты имеешь право верить. Скажи ему об этом, если он будет критиковать тебя за веру.

Рассказать друзьям, как ты себе представляешь Мир, Человека, Любовь, Долг, Счастье, может быть, стоит, но только если это в самом деле друзья и ты им интересен. Навязывать свои взгляды, тем более критиковать чужие, наверное, не надо. Совершать необходимые тебе действия также можно без фанатизма и демонстративности. Например, не вдаваясь в подробности, отказ от шашлыка на пикнике во время поста можно объяснить диетой. И это не будет неправдой – разгрузочные дни полезны всем.

Чтобы не обострять противоречия, избегай провокаций. Противоречия неизбежны, потому что нельзя доказать то, во что верят. Как только появляются доказательства, вера превращается в знание.

И еще: люди верят во что угодно – кто в Магомета, кто в Иисуса Христа, кто в идеалы коммунизма, а кто и в свою расовую исключительность. Выбирая друзей, поинтересуйся, во что они верят. Выбирай тех, чья вера не ведет к разрушению и уничтожению. По этому же правилу выбирай, во что верить тебе.

Многие века человечество пользуется достижениями религии. Так, современный мыслящий человек не может отрицать того, что религиозные каноны, представляющие, по сути, колыбель развития языка и стиля выражения мыслей, способствовали становлению фундаментальных философских и культурных

понятий. Благодаря канонам в человеческой культуре появились стихотворный ритм, сочетание стихов и прозы, афористичность изложения, диалоги, манера исполнения (речитатив, напевность), персонификация (представление абстрактных понятий в наглядных образах), примеры из жизни, притчи.

Сравнивая стиль и манеру написания ряда современных литературных, философских, научных и даже теологических текстов, можно увидеть, насколько они плоско, однозначно и скучно поданы. Становится ясно, что из сокровищницы религиозных канонов еще долго можно черпать поэтические и стилевые самоцветы. Их запасов хватит надолго, и в них есть чему поучиться в следующие две тысячи лет. В нашу эпоху, при примате узкой специализации, стиль и способы выражения замысла развивают писатели и поэты, а точность и строгость построения мысли отданы на откуп логикам и философам. И диву даешься, каким богатством языка был наделен человек еще в отдаленные времена зарождения мировых и национальных религий. Даже сейчас, через века, проникаешься восхищением к их духовному подвигу.

От того, что выступает высшим идеалом жизни, зависит все поведение и самочувствие человека. Если он не обрел великих целей, то теряет возможность понять, зачем явился на свет, зачем существует. Тайна земного бытия остается для него побочной проблемой, и как личность он не дозревает. Жизнь его проходит в некоем малоосмысленном состоянии, без тех мощных положительных эмоций, которые только и способны перестроить всю иерархию его потребностей, то есть трансформировать модель мира. Чем более возвышенным является идеал, тем лучше организована душевная жизнь человека. Это проявляется в повышении его способности переносить жизненные трудности, в умении воспринимать удары судьбы без разрушения психики, мечтать и быть в состоянии ставить перед собой сколь угодно далекие и трудные, но (в соответствии с идеалом) исключительно благородные цели. Мировые религии за длительную историю своего существования не только сформировали самые замечательные идеалы человечества, но и разработали способы реального продвижения каждого отдельного человека к этим высотам. Путь этот не исчерпал себя и вряд ли когда-либо исчерпает свое благодетельное влияние на человечество.

Базовые идеи проекта «Развитие личности ребенка»

Более десяти лет около двухсот ученых, практиков, издателей, среди которых психологи, педагоги, врачи, редакторы, пытались просто и убедительно рассказать о сложном механизме психики ребенка от рождения до юности. О механизме становления личности и роли взрослых в этом важном процессе.

Ключевыми понятиями данного проекта являются понятия «личность» и «воспитание».

Под *личностью* в контексте проекта мы подразумевали арсенал средств, набор инструментов-качеств, наличие которых позволяет человеку успешно решать возникающие жизненные задачи, то есть развиваться.

Воспитание рассматривается как ряд целенаправленных педагогических воздействий на ребенка. Выбор данных воздействий предполагает:

• во-первых, интерес к индивидуальным особенностям ребенка, его потребностям, переживаниям, мотивам его поступков и выборов;

• во-вторых, знание универсальных законов развития личности, а также особенностей индивидуальных проявлений этих законов в поведении конкретного ребенка;

• в-третьих, создание необходимых условий, способствующих развитию ребенка.

Эти главные характеристики воспитательного процесса не включают такие задачи взрослых, как научить двигаться по карьерной лестнице во что бы то ни стало, получить не столько образование, сколько множество дипломов, получить престижную профессию и место в элитной социальной группе, иметь много денег и других атрибутов «успешности». Не отрицая комфорт и благополучие, мы, однако, говорим о *развитии личности*.

В связи с этим основные темы, звучащие в текстах, выглядят так:

1. *Что воспитываем* – какие личностные качества, черты характера, способы решения жизненных задач.

2. *Как воспитываем* – каковы принципы, методы, правила воспитания.

3. *Когда воспитываем* – как учитывать возрастные особенности развития человека.

4. *Почему взрослые совершают педагогические ошибки.* Как

выглядят ошибочные действия взрослых.

5. *Каковы результаты ошибочных воспитательных воздействий.*

Эти темы так или иначе присутствуют во всех статьях психологов, педагогов, врачей. Это те темы, обсуждение которых с заинтересованными взрослыми и есть главная задача нашего проекта.

1. Что воспитываем

Личностные качества, необходимые человеку для успешного решения жизненных задач, в работах по социальной психологии называются *чертами зрелой личности*. В данной системе понятий позволим себе считать синонимами зрелой личности такие выражения, как «взрослый человек», «свободная личность», «независимый человек».

Черты характера, которые мы предпочитаем воспитывать, условно можно разделить на базовые – собственно личностные и инструментальные, то есть качества из серии знаний, умений, навыков.

Итак, ***черты зрелой личности***:

• Нормальная самооценка. Хотелось бы уточнить, что под нормальной самооценкой мы понимаем не место на шкале «заниженная – нормальная – завышенная». Нормальная самооценка – это отсутствие напряженности по поводу самооценки. Завышенная самооценка рассматривается нами как своеобразная форма проявления заниженной самооценки (хвастовство).

Такие качества, как нормальная или заниженная самооценка, формируются в раннем детстве и зависят от того, как принимают ребенка его близкие, значимые взрослые. Безусловное приятие, безусловная любовь (мы любим тебя, потому что ты есть) – основа нормальной самооценки. Любовь с условием (мы любим тебя, если ты хороший) заставляет ребенка доказывать свою «хорошесть». Поиск доказательств своей состоятельности становится главным делом всей жизни человека с заниженной самооценкой. Основным мотивом и смыслом деятельности такого человека является повышение самооценки любой ценой. При этом такой человек отождествляет себя с атрибутами своей состоятельности. Нам известны случаи суицида молодых, здоровых, образованных мужчин, потерявших деньги и бизнес во время кризиса, – типичный пример абсолютного отождествления себя как личности с доказательствами своего успеха.

Человек с нормальной самооценкой свободен от подобных переживаний. Конечно, его огорчают неудачи, он рад похвалам. Но все, что он делает, – это не он, а результат его труда. Поэтому он способен анализировать, критиковать этот результат, находить ошибки и исправлять их.

Если нельзя исправить, способен начать сначала. Эта способность и есть свидетельство его успешности.

• Толерантность – признание за собой и за другими права на

индивидуальность, особенность личности, «инакость». Наличие данного качества тесно связано с самооценкой.

Взрослому, свободному человеку нет необходимости ориентироваться на «прокрустово ложе» установленных признаков состоятельности: расу, национальность, цвет кожи, профессию, пол, возраст, образование, место в социуме, количество денег, марку автомобиля и т. д. Он рассматривает другого человека как самоценную личность, а не как годное или негодное средство для решения своих проблем. У него нет необходимости навешивать ярлыки и причислять людей к различным группам по внешним признакам («все бабы – дуры», «все цыгане – мошенники», «если ты такой умный, почему такой бедный» и пр.) При этом уважение к индивидуальности другого человека есть прежде всего признак уважения к самому себе, что является основанием для построения гармоничных отношений с миром и людьми. Такая позиция даст понимание того, что качество, назначенное кем-то недостатком, не повод для осуждения как других людей, так и самого себя.

• Иерархия ценностей – ранговое построение самых главных, самых важных явлений жизни человека. Такой ряд есть у каждого. Каждый человек готов заплатить чем-то за что-то (своей жизнью за жизнь других людей, жизнями других людей за бутылку водки). Взрослый, свободный человек этот ценностный ряд осознает и сознательно его выстраивает. Как осознает он и то, что называется нравственным абсолютом, то есть главную ценность своей жизни, ради которой он готов пожертвовать всем остальным.

• Творчество как создание оригинального продукта с целью самовыражения. Творческий потенциал наряду с другими возможностями осуществления человеческой индивидуальности есть у каждого. Задачи взрослых – создать условия для его развития. Любые действия ребенка могут рассматриваться как творческое выражение его личности. Собрать пирамидку, построить дом из кубиков, нарисовать солнце, спеть песенку, написать роман, сочинить симфонию – все это события одного ряда. Потребность самовыражения своих переживаний, фантазий, представлений о мироустройстве – качество зрелой личности.

Другие свойства, характерные для взрослого человека, можно назвать ***инструментальными***. Это прежде всего:

• Физическая, интеллектуальная, психическая мобильность. Мобильность как умение человека проанализировать сложившуюся ситуацию, подобрать средства для успешного выхода из нее, если ситуация не устраивает. Главное в данном случае – умение соотносить свои возможности с потребностями и

необходимостью. Иными словами, развитые адаптивные способности человека, которые позволяют ему строить эффективные отношения с миром. Такие отношения, где затраты и результат адекватно соотносятся между собой. Адаптивные способности позволяют человеку видеть эту адекватность и сознательно выбирать цену, которую он готов заплатить за желаемый результат. Кроме того, такие способности позволяют человеку менять как неприемлемую действительность, так и, при необходимости, свои личностные позиции в связи с выходом из конфликтных ситуаций.

• Умение распознавать причину и следствие, то есть умение человека совершать действия исходя из результата, а не из мотива. Из всякого действия когда-нибудь вырастет событие. Природу и сущность этого события взрослый человек понимает и учитывает. Умение выстраивать смысловую пару «причина – следствие» приобретается ребенком сначала в виде опытов, затем как понимание главных жизненных смыслов, что помогает избежать лишних ошибок. Такое умение, как и другие инструментальные способности, человек приобретает и совершенствует с помощью других взрослых.

• Самостоятельность мышления – качество свободного человека. Отсутствие штампов и стереотипов, умение увидеть ситуацию такой, какой она является в реальной жизни. Требует смелости, способности эту ситуацию принять или изменить. Самостоятельность мышления формируется с детства при наличии двух условий:

1) равноправное участие ребенка в обсуждении происходящего;

2) интерес взрослых к мнению ребенка и уважение этого мнения.

Участие ребенка в обсуждении различных бытовых, научных, мировоззренческих вопросов необходимо для развития речи и интеллекта, самостоятельности мышления, удовлетворения и развития познавательной потребности человека.

Напряженная познавательная потребность, подобно творческой потребности, побуждает человека узнавать что-то новое из интереса или необходимости. Создание творческого продукта часто требует новых знаний, нового видения. Расширение информационного поля также требует решения новых жизненных, семейных, профессиональных и другого рода задач. Кроме того, человек, имея привычку привлекать новые знания для решения усложняющихся задач, получает удовольствие от процесса познания.

• Профессионализм. Кроме специальных знаний, умений,

навыков такое личностное качество, как профессионализм, предполагает осознание профессиональных предпочтений. Врожденными способностями, талантами человека, как правило, обусловлено удовольствие, получаемое от того или иного вида деятельности.

Талантливые художники с удовольствием рисуют, талантливые музыканты любят играть или сочинять музыку и т. д. Взрослый человек, обладающий навыками рефлексии, самоанализа, знает свои природные наклонности, профессиональные предпочтения и виды профессиональной деятельности, где он может быть наиболее продуктивным.

• Умение использовать общение и одиночество как развивающее продуктивное пространство.

По классификации Э. Берна, общение может быть как продуктивным (личностное общение, деятельность), так и непродуктивным, а порой и патогенным (времяпрепровождение, «игра»). Знание сущностных характеристик различных форм общения, умение трансформировать формы, перестраивать отношения приводит к минимуму временных и энергетических затрат и максимальному эмоциональному или информационному результату.

Одиночество также можно рассматривать либо как пространство для развития (место для необходимых человеку переживаний, время для образования, отдыха), либо как пространство для скуки и разочарований, а порой и для страхов и депрессий.

Для правильного использования общения и одиночества необходимо не только знание их содержания, но и знание себя, своих потребностей и мотивов.

Кроме перечисленных качеств, необходимых человеку для продуктивного существования, есть еще несколько, которые современными учеными-нейрофизиологами определены как качества XXI века.

Американский нейрофизиолог Джоан Дик отнесла к ним следующие.

1. Умение общаться, строить отношения.

Гармоничные отношения возможны лишь при условии взаимного интереса участников общения к потребностям друг друга. Чтобы общение или отношения были неконфликтными, потребности партнера надо знать и учитывать. Часто люди, строя отношения, самоуверенно приписывают партнеру некие потребности и мотивы, а затем строят свои действия на этих выдуманных мотивах и потребностях. Отсюда мифы и недоразумения, а порой и конфликты на пустом месте.

Успешное, неконфликтное общение зависит от позиции субъектов процесса. Отношение к партнеру как к средству решения своих проблем, даже с учетом его интересов, не приводит к позитивным отношениям.

2. Умение решать проблемы. Кроме жизненного опыта, высокого образовательного, интеллектуального уровня развития человек должен обладать навыками осмысления проблемы и перевода ее в статус задачи со всеми вытекающими характеристиками: условия, главный вопрос или назначенный результат, средства, способы решения данной задачи.

3. Умение работать с большим объемом информации имеет некоторые особенности. Являясь интеллектуальной деятельностью, где используются все атрибуты работы интеллекта (внимание, память, скорочтение, скорость интеллектуальных процедур), работа с большим количеством информации необходимо предполагает способность человека вычленять из большого потока только нужную для актуальной задачи информацию, не затрачиваясь на ненужную. Кроме того, организация необходимой информации в определенную понятийную систему, внутренне непротиворечивую, также относится к умению работать с большим объемом информации.

Само по себе понимание того, *что* мы воспитываем, может не привести к ожидаемому результату, то есть ребенок, вырастая, не сможет стать зрелой личностью. Нужно понимать, как именно построить процесс воспитания.

2. Основные универсальные принципы воспитания

Выбор основных методов воспитательного воздействия на ребенка предполагает знание его психофизиологических, интеллектуальных, возрастных, личностных особенностей. Однако помимо этого существуют некоторые универсальные правила, подходы, которые являются основой построения отношений между воспитателем и воспитуемым. Соблюдение правил желательно, а правильнее сказать, обязательно и не зависит от индивидуальных особенностей участников воспитательного процесса.

Принцип расширенного воспроизводства потребностей

Потребность – сложное психическое образование, имеющее протяженность во времени. От ощущения дискомфорта до напряжения, поглощающего все силы ребенка. Удовлетворение потребности качественно, адекватно, а главное, своевременно позволит ребенку осваивать дополнительное жизненное пространство, где у него возникают другие, более сложные развивающие потребности. Они, в свою очередь, при адекватном, качественном, своевременном удовлетворении продуцируют ряд новых потребностей. Другими словами, человек развивает потребности – потребности развивают человека. Такой способ расширенного воспроизводства потребностей ведет к развитию особых личностных качеств и способностей.

Это происходит потому, что у ребенка не бывает плохих желаний. Все его желания возникают из потребностей организма. Организм так устроен, что все его потребности ориентированы на рост и развитие. Существует ряд витальных жизнеобеспечивающих потребностей, которые нельзя удовлетворить раз и навсегда. Это потребности в сне, еде, тепле, любви и информации.

Несвоевременный, тревожный сон приводит к физическому и психическому истощению организма. Некачественная, неподходящая для возраста и здоровья ребенка или несвоевременно съеденная пища приводит к болезни.

Отсутствие или избыток проявлений любви со стороны родителей вызывает у ребенка чувство одиночества; растущее чувство одиночества ведет к неврозам и далее к невротическому

развитию личности.

Недостаток или избыток, а главное, ненадлежащее качество информации приводит к замедлению интеллектуального развития ребенка.

Потребности в еде и тепле развивают не только тело, но и нервную систему. Если ребенка вовремя кормят и пеленают, у него возникает чувство безопасности, уверенности в себе и в мире. Он понимает, что в этом мире можно жить и чего-то добиться. И наоборот. Если ребенок голоден и ему холодно в мокрой пеленке, возникает страх смерти, ведь маленький ребенок не знает, что его все равно накормят, только позднее. Он еще не умеет обобщать опыт. Если такое чувство страха возникает постоянно, у человека на всю жизнь может остаться ужас перед жизнью, ощущение опасного пространства вокруг себя.

Потребность в любви развивает самооценку. Любовь, которая развивает, предполагает прежде всего *понимание*. Мама, если любит, должна понять, чего хочет ребенок. Мамина задача проще решается, если позволить ребенку хотеть и говорить о своих желаниях.

Потребность в информации развивает интеллект, то есть умение, а главное, желание думать. Ребенок воспринимает мир глазами, ушами, ртом, носом, кожей и собственными движениями. Это сенсорное восприятие – узнавание мира через органы чувств. Этим органам надо много пищи, то есть раздражителей этих чувств. И как пища такие раздражители должны быть «съедобны»: пустой белый потолок для ума младенца – все равно что перловая каша для солдата, папина громыхающая из динамиков или сабвуферов музыка для ушей ребенка – все равно что лютый мороз. А весь день включенный телевизор – как жизнь на помойке.

Понимать, что хочет ребенок, знать, что ему вредно, что полезно – прямая обязанность воспитателей. Если родители знают и понимают желания ребенка, получится узор, который задумала природа. Если не знать и не выполнять – будет узор с дырами, где спущенные петли разваливают всю ткань.

Самая распространенная ошибка взрослых – считать ребенка таким же взрослым, только маленьким и бесправным. На самом деле он имеет больше прав перед законом, чем взрослый. Ребенок, не могущий позаботиться о себе, имеет право пользоваться заботами взрослых, а взрослые обязаны предоставить ребенку заботы, качественно, адекватно и своевременно удовлетворяя его потребности.

Качественно – значит именно так и столько, как и сколько необходимо ребенку в данный момент. Кроме желания ребенка

необходимо учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, настроение, характер, предпочтения. Неизбежно приходится учитывать возможности взрослых. Но при расхождении желаний и возможностей всегда существует компромисс. Желание пятилетнего мальчика иметь машинку «мерседес» можно удовлетворить автомобилем за пять миллионов рублей, а можно пластмассовой игрушкой за сто рублей с тем же брендом. Заявления типа «у меня нет денег», «хочется – перехочется», «мало ли что ты придумаешь» вызывают у ребенка чувство брошенности, ненужности. Стойкое чувство одиночества замедляет психическое развитие.

Адекватно – значит удовлетворение именно той потребности, которую испытывает ребенок. Так, кормить надо голодного ребенка, а не скучающего. Если ребенок скучает, ему нужна информация. Если ребенок тоскует или боится – ему нужна любовь.

Для понимания желаний ребенка, который еще не умеет говорить, маме дается специальный приемник, настроенный на его волну. Если мама тот приемник не выключает и не глушит волну малыша чужими волнами – своей, папиной или какими-то другими, то она безошибочно узнаёт, чего ребенок хочет. Он ведь тоже старается достучаться до мамы, потому и подает разные сигналы на еду, тепло, любовь и информацию.

Любовь начинается с того, что мама сигналы различает. Она не кормит ребенка, когда ему холодно, – она меняет ему пеленку. Она не играет с ребенком, когда он хочет есть, – она его кормит. Это умение не перепутать и есть условие для нормального развития психики ребенка. Если перепутать потребности и начать ребенка утеплять, то есть кутать, когда он хочет, чтобы его приласкали, у него не родится следующая потребность. Он будет жить с серьезным видом и не узнает, что потребность в любви выражается ласками, добрыми словами и другими подобными действиями. И вряд ли он научится любить, приласкать маму, сказать ей добрые слова, улыбнуться.

Ребенку, испытывающему дефицит любви, приятия, собственной ценности, очень тяжело жить нелюбимым и ненужным. И он пытается удовлетворить эти потребности другими способами – суррогатными. Некоторые суррогатные способы дают временное облегчение (еда, развлечения, достижения-победы, унижение других людей и т. п.). Ребенок, не анализируя и не критикуя, связывает в причину и следствие ситуации, которые таковыми не являются. Став взрослым, он знает, что, когда никто не любит:

• надо вкусно поесть;

• выпить;
• добиться любви;
• унизить того, кто выше.

Испытывая дефицит информации, ребенок скучает. Родители пытаются его развеселить, порадовать, покормить. Образуется непродуктивная связь: заскучал – развеселись, получи удовольствие. Такое представление о занятиях от скуки вместо поиска новой информации, активизации интереса к окружающему миру заставляет ребенка искать удовольствие, «кайф». Познавательная потребность ребенка при этом не только не развивается, но может совсем исчезнуть.

Своевременное удовлетворение потребностей предполагает действия родителей между двумя позициями. Первая связана с возникновением у ребенка ощущения дискомфорта, обусловленного нарушением гармонии в организме или настроении. Вторая – с тем, что ребенок, не справившись с нарастающим напряжением, перестает ждать. Предложение услуги до возникновения потребности вызывает в ребенке чувство насилия, ему кажется, что ему мешают жить. Стоит вспомнить, как сопротивляется ребенок, когда его заставляют есть, а он еще не проголодался; как ему не нравятся восторженные выражения любви взрослых в момент игры.

Предложение услуги после того, как ребенок удостоверился, что его бросили, вызывает чувство страха, которое у маленьких детей выражается пассивностью, отсутствием любопытства, у больших – неуверенностью в себе, отказом от участия в творческой деятельности, соревнованиях. Таким детям трудно начинать даже знакомые, простые действия.

Итак, качественное, адекватное, своевременное удовлетворение естественных потребностей ребенка создает условия для их расширения. Круг потребностей: физических, интеллектуальных, эмоциональных, творческих – становится все более сложным, многоцветным. Другими словами, удовлетворенные потребности создают новые; те, в свою очередь, также умножаются, усложняются, что обеспечивает главное условие развития человека – интерес к миру, желание и умение решать предложенные этим миром задачи через превращение «зоны актуального развития» в «зону ближайшего развития», которая тоже расширяется (см. работы Л. С. Выготского).

Принцип сопровождения

В своем развитии ребенок постоянно решает задачи: достать по-гремушку, дойти до телевизора, скатиться с горки, сделать уроки, помириться с другом и т. п. Все его жизненные задачи делятся в основном на три типа:

1) мои задачи, которые я решаю сам;
2) мои задачи, которые я решаю с чьей-то помощью;
3) мои задачи, которые кто-то решает за меня.

Задачи 2-й и 3-й группы при наличии в их решении других участников все равно остаются задачами ребенка. Следует учить его не только находить помощников, но и понимать условия задачи, а главное, осознавать ее цель. Успешное развитие психики ребенка связано не с исчезновением из жизни человека задач второго и третьего типа, а с умением их различать и подбирать нужные способы решения и нужных помощников.

Принцип сопровождения предполагает прежде всего наличие постоянного интереса к потребностям, переживаниям ребенка. Это позволяет взрослому, находясь в жизненном поле подопечного, помогать ему дифференцировать задачи, определять их тип и находить пути решения. Тем самым обеспечивается правильность и эффективность действий.

Часто нарушение данного подхода связано с такой родительской ошибкой, как гиперопека, когда родители не учат ребенка распознавать задачу, потому что считают, что у них все задачи общие. Такие родители не позволяют ребенку иметь собственные проблемы, боясь, что он с ними не справится.

Тот же результат наблюдается при беспризорности или гипоопеке. Ребенок, чьи интересы, потребности, переживания игнорируются взрослыми, также не умеет классифицировать, а значит, и решать задачи. Если в первом случае – при гиперопеке – все задачи «мамины», поэтому задачи 1-го типа отсутствуют напрочь, то во втором случае, при беспризорности или гипоопеке, все задачи – ребенка. А те, которые в силу возраста, отсутствия опыта, умений и навыков он решить не может, так и остаются нерешенными, иногда на всю жизнь.

Принцип сопровождения представляет собой организацию отношений, где ребенок – субъект действующий, а взрослый – страхующий. Очень трудно страховать действующего ребенка, находясь в своей жизни, в своих интересах и потребностях, решая свои задачи. Ребенок в этом случае воспринимается не как живое существо, самостоятельная величина, а как набор функций, факторов, которые родители не могут не учитывать. Хотя иногда могут даже и это.

Возникают субъект-объектные отношения, где родители и

другие значимые взрослые воспринимают ребенка как объект воспитательного воздействия. Предполагается формирование «нужных» качеств, то есть придание личности ребенка определенной формы, установленной взрослыми. Отсюда характеристики «хорошего» ребенка, который:

- слушается маму (папу, бабушку и всех остальных);
- помогает старшим;
- хорошо учится;
- вежлив и опрятен.

И еще много-много характеристик, которые так нравятся взрослым. И он становится предметом гордости родителей и зависти окружающих. А если у него есть особые достижения: медаль, почетная грамота, чемпионство, а потом деньги и должность, то родители могут считать, что жизнь удалась. Они воспитали, сформировали нужный объект.

В таких семьях вопросы счастья, самореализации, творчества, потребностей и интересов ребенка даже не возникают, потому что «успешные» родители лучше самого ребенка знают, что ему для счастья нужно. Не отрицая ценности перечисленных качеств, хотелось бы иного отношения взрослых – отношения к ребенку как к активному субъекту своих действий, а не набору прекрасных характеристик.

Соблюдая принцип сопровождения, родители понимают, что это они обслуживают становление их подопечного, являются условием его развития, а не наоборот.

Принцип формирования «доверия – приятия»

Ощущение новорожденного в новом мире, где он не может обеспечить себе жизнь и благополучие без больших, сильных и умных взрослых, можно обозначить так: «Я плохой – вы хорошие». И от тех же больших и сильных взрослых зависит, во что трансформируется это ощущение годам к одиннадцати-двенадцати.

Трансформация неизбежна, невозможно прожить жизнь самым плохим человеком на свете. Но выбор невелик:

- я хороший – вы хорошие;
- я плохой – вы плохие;
- я хороший – вы плохие.

Позиция «я хороший – вы хорошие» – единственная из перечисленных, которая приводит к продуктивному развитию

человека. Изначально хорошие взрослые остаются хорошими, потому что они не причиняют ребенку боль. Они качественно, адекватно, своевременно удовлетворяют его потребности, зная и учитывая его состояние и его интересы. Ребенок становится хорошим при условии его приятия взрослыми. Постепенно, шаг за шагом, от задачи к задаче ребенок под патронатом взрослых научается совершать все более сложные действия, решать все более сложные проблемы. Если не научается – виноваты взрослые. Это они не научили, не учли его возможности и ресурс роста.

Не виноват двухлетний ребенок, что не может завязать шнурки – его пальцы еще не созрели для таких сложных манипуляций. Не виноват пятилетний ребенок, что не хочет кашу, а просит хот-дог – это взрослые подсадили его на фастфуд. Не виноват десятилетний ребенок, что плохо ведет себя на уроках – это учительница не умеет правильно организовать учебный процесс. Если не сваливать на ребенка вину за свои педагогические просчеты, если проявлять к нему любовь без условий (мы любим тебя не за что-то, тебе не надо заслуживать нашу любовь, мы любим тебя, потому что ты есть), если в первые три года поощрять, хвалить человеческое поведение и при этом игнорировать нечеловеческое, животное, если воспитывать без наказаний, если поддерживать его в самостоятельных действиях, страхуя, а не запрещая, ребенок почувствует себя любимым, ценным, успешным – хорошим.

Позиция «я плохой – вы плохие» – это ощущение несчастного человека, для которого вся жизнь – кошмар. Никто не способен терпеть свою «плохость», несостоятельность всю жизнь. Если человек остается в тягостном ощущении «я плохой», он рано или поздно начинает искать доказательства несостоятельности окружающих, ведь в свою несостоятельность он уже поверил. И хуже всех те из них, кто причинил ему больше боли.

Из тоски, печали, тревоги вырастает ненависть к людям, агрессия как доминирующий фон в отношениях с людьми. Тогда и возникает новое ощущение *«я хороший – вы плохие».* Такая трансформация подобна потере сознания от болевого шока. И не только сознания. Никому не доверяя, человек, следуя этой позиции, словно замороженный, действительно не чувствует жалости, стыда, желания помочь другому. Ценность чужой, не своей человеческой жизни сводится им к нулю. Он чувствует только свою боль и свои желания, ради исполнения которых готов пойти на все, даже на убийство.

Родители таких детей в процессе воспитания нарушали принцип «доверия – приятия». Другими словами, этих детей в

детстве не любила мама.

Принцип формирования причинно-следственных связей

Иначе – принцип воспитания ответственности. Ответственность за собственные действия может быть не навязанной извне, а вполне осознаваемой и принимаемой лишь в том случае, когда ребенок учитывает результат деятельности. Когда ребенок исходит не из мотива, желания что-то сделать, а из того, что получится, если он это сделает. Интеллектуальное программирование, сложная психическая функция, в полной мере развивается годам к восемнадцати. Ее развитие кроме созревания определенных участков коры головного мозга в значительной степени зависит от приобретенного ребенком опыта.

Сталкиваясь с полученным результатом – положительным и отрицательным, ребенок должен видеть причину такого результата. И здесь ему без взрослых не разобраться. Предостережения типа «не пей – козленочком станешь» ребенку кажутся неубедительными. Может, станет, а может, нет – пить-то хочется сейчас. Отсутствие функции интеллектуального программирования не позволяет ребенку на умозрительном, теоретическом уровне вычислить причину, мотив и просчитать, представить результат. Поэтому необходима своего рода тренировка на эмпирическом, опытном уровне.

Обучение ребенка по распознаванию причины и определению результата происходит при наличии трех условий. Отсутствие одного из них сводит обучение к нулю.

Условия формирования причинно-следственных связей:

- наличие выбора;
- расплата за выбор;
- полная, безусловная эмоциональная поддержка.

Годам к пяти у ребенка появляется потребность в собственности. *Собственность* – это то, чем ребенок может распоряжаться без спроса у взрослых. Собственное пространство (кровать, стол, комната), собственное время (обозначенное на часах), собственные вещи (игрушки, подарки и пр.), собственные деньги (в этом возрасте ребенку полезно иметь карманные деньги, регулярно получаемые, – сумма не имеет значения).

В условиях практической деятельности ребенку необходимо предлагать выбор: «если мы пойдем в кино – не поедем к бабушке, потому что не успеем», «если постреляем в тире – не купим мороженое», «если на свои деньги купишь саблю – не

купишь пистолет, на обе игрушки не хватит». *Ты выбираешь – ты отвечаешь – ты расплачиваешься.* Иногда расплата бывает тяжелой: после тира невыносимо хочется мороженого, сабля оказывается негодной и ненужной, а кино скучным. Мы все страдаем от потерь, ошибок, неправильного выбора. Ребенку, так же как нам всем, в момент страданий нужна поддержка. Не взять на себя вместо него расплату, а помочь пережить страдания. «Мороженое все равно не купим, но чтобы ты поменьше огорчался, дам тебе ненадолго поиграть в моем телефоне». Но главные слова такие: «Ошибаются все. Все время от времени терпят не-удачи, потери. Надо понять, почему так получилось. Надо в следующий раз лучше подумать. Надо подумать, какое завтрашнее событие вырастет из сегодняшнего действия».

Нельзя бросать ребенка в его переживаниях. Не можете утешить – предложите новую ситуацию с новым выбором, с заранее обозначенным результатом.

Теперь о ситуациях, где отсутствие одного из условий выглядит примерно так: «Ничего страшного нет в том, что у тебя не получается игра на скрипке, которую мы тебе силой навязали, когда ты не хотел учиться в музыкальной школе»; «Что бы ты ни выбрал, я, из любви к тебе, заплачу за все, можешь экспериментировать с результатом за мой счет»; «Твой выбор – твоя расплата, тебя предупреждали, вот теперь сам расхлебывай свои ошибки». Все три ситуации не способствуют развитию ребенка, особенно в части формирования у него представлений о причинно-следственных связях событий, явлений, действий, а значит, и ответственности за собственные действия.

Принцип своевременности

Воспитательные действия должны соотноситься с особенностями, ситуативностью возраста. По гениальной версии Д. Эльконина и других ученых, каждый возрастной этап наиболее чувствителен, наиболее приспособлен к развитию тех или иных функций. Так, в возрасте до года наиболее успешно развивается эмоциональная сфера ребенка, от года до трех – манипулятивные способности, от трех до пяти лет ребенок наиболее активно осваивает свои общественные роли опытным путем. В пять – одиннадцать лет быстрее других развиваются познавательные, интеллектуальные способности, в подростковом возрасте успешно формируются нравственные, мировоззренческие позиции ребенка. Сегодня такая последовательность развития мозга человека установлена исследованиями нейрофизиологов разных стран.

(Подробнее о каждом этапе можно узнать из следующей главы.)

Сведения об особенностях возраста необходимо учитывать при создании адекватных условий развития ребенка, составлении обучающих, развивающих учебных программ. Неуместны для годовалого ребенка требования не плакать, не капризничать или учиться читать. Трехлетнему ребенку нужен оперативный простор. Вряд ли он будет успешно развиваться, если с ним обращаются как с куклой: кормят, одевают, носят на руках, возят в коляске, не позволяют играть с предметами, которые не нравятся взрослым. И так далее; в каждом возрасте должны быть свои условия, соответствующие характеристикам этого возраста, подходящие для успешного развития именно тех функций, которые предусмотрела природа.

3. Возрастные особенности развития, или Кризисы Ивана-царевича

Всему свое время. Время жить и время умирать. Время смеяться и время плакать. Время помнить и время забывать. Время ждать и время торопиться. Как хорошо тому, кто попадает в свое время, и как трудно приходится тому, кто со своим временем не совпадает. Время – одна из важнейших жизненных составляющих человека и одна из важнейших категорий в разных науках. Не случайно ученые издревле задавались вопросом о периодизации человека, классификации периодов, вопросом о выборе оснований для такой классификации.

Например, Аристотель за основание взял структуру души и выделил три периода:

• до семи лет – растительная душа (питание, гигиена – главные условия развития);

• от семи до четырнадцати лет – чувствительная душа (движение, память, внимание);

• от четырнадцати лет – умственная душа (главное условие развития – нравственное поведение).

Спустя две с половиной тысячи лет, в XVIII веке, французский мыслитель Жан-Жак Руссо предложил развивать в ребенке все строго по очереди:

• до двух лет – тело;

• до двенадцати лет – ощущение, восприятие (то есть глаза, уши и прочие органы чувств);

• до пятнадцати лет – познания в области естественных и точных наук;

• до восемнадцати лет – учить чувствовать, переживать эмоции любви, гнева, радости, обиды и т. д.

Англо-американский зоолог Джордж Хатчинсон утверждал, что человек за свою жизнь (это называется в процессе онтогенеза) проходит те же стадии развития, что и все человечество в целом за всю историю своего развития от обезьяны до сегодняшнего дня (процесс филогенеза).

Это значит, что человек новорожденный похож на глупую обезьяну, с пяти до восьми лет – на умную обезьяну и только с восьми лет он становится человеком и способен к обучению. А его развитие включает ряд стадий:

• стадия рытья и копания;

• стадия охоты и захвата;
• стадия пастушества;
• земледельческая стадия;
• стадия промышленности и торговли.

Как ни странно, в этой нелепой, на первый взгляд, периодизации оказался главный смысл. В XIX веке немецкий философ Ф. Энгельс сказал: «Труд сделал из обезьяны человека». В XX веке отечественный политический деятель Вл. Ленин добавил: «Практика – критерий истины». Всем, и ученым и практикам, стало ясно, что главным двигателем развития психики ребенка является *деятельность*.

Теперь уже доказано: развивается только тот, кто делает. Поэтому не стоит жалеть сил, чтобы научить ребенка делать – иного способа для развития нет. А если он и будет развиваться, то не в ту сторону. От родителей и других взрослых зависит, кто у них вырастет – Принц или Лягушка[16].

О Принцах и Лягушках

По мнению Э. Эриксона, Д. Эльконина, С. Рубинштейна, А. Леонтьева и других ученых, осуществляющих деятельностный подход в анализе развития человека, необходимо воспитывать в ребенке главное качество – его способность и умение меняться, превращаться из одного человека в другого, накапливая нужные знания, умения, а потом успешно переживать эти превращения.

Время, когда умения накапливаются, называется *этапом эволюции*. Это стабильное накопление чего-то нового в недрах старого. Это можно сравнить с жизнью ребенка в утробе матери. Время, когда количество переходит в другое качественное образование, называется ***кризис***.

Принцы – это те дети, которые старательно накапливают количество, а потом храбро переходят в другое качество. Иллюстрацией может служить история главного персонажа сказки П. Ершова «Конек-Горбунок» о том, как Иванушка-дурачок прыгнул в три котла и превратился в Ивана-царевича. Эти котлы и есть кризис в жизни ребенка. А вот Царь прыгнул да и сварился; на этом его развитие и закончилось. И все потому, что Ванюша до котла поработал: и коней поймал, и Жар-птицу, и Царь-девицу. Даже Рыбу-кит выручил. А Царь никаких усилий не прилагал, бездельничал.

Принц – это тот, кто работает и не боится изменений. Он верит, что все изменения к лучшему. И если не получилось,

всегда есть возможность начать снова. Он так и живет: работает, работает, а потом раз – и превращается в себя другого.

На языке психологии это звучит примерно так: кризис психического развития является временным пространством между двумя стабильными периодами, когда привычные способы решения жизненных задач становятся неэффективными в связи с появлением новых задач, требующих иных способов решения. Кроме того, каждый эволюционный период заканчивается созреванием новых структур, называемых психическими новообразованиями и требующих своего применения.

Другими словами, если у ребенка созрели нервные клетки для прямохождения, он обязательно должен ходить. Это кризис одного года. Ребенок начинает ходить, потому что созрели структуры для прямохождения и потому что чувство любопытства, свойственное возрасту, заставляет его исследовать незнакомое до сих пор пространство.

Подробнее о кризисах и качествах, которые уходят и которые по-являются, мы расскажем дальше. А пока вернемся к вопросу: кто такой Принц и кто такая Лягушка?

Принц – это такое человеческое существо, которое переходит через кризисы из одного психического состояния в другое, становясь постепенно достаточно самостоятельным для проживания в одиночестве. Принц становится Принцем не для того, чтобы жить в одиночестве – а для того, чтобы уметь при необходимости сохранить свою личность в сложных социальных условиях. Вот эта продуктивность с сохранением всех лучших человеческих качеств (умение любить, доброжелательность, работоспособность, креативность, не говоря уже о санитарно-гигиенических навыках) и есть главная цель развития.

А что же Лягушка? Лягушка – это несостоявшийся Принц. Это потенциальный Принц, который на каком-то этапе не смог накопить новые способы действовать или не смог пережить кризис. Это Принц, у которого жизнь и задачи из одного периода, а способы их решения из предыдущего или даже из предпредыдущего. Как у первоклассника, который на просьбу учительницы прочесть стихотворение начинает плакать. Или у молодого военного пенсионера, которому нужно в сорок пять лет научиться работать на станке с ЧПУ. Он выпивает пол-литра водки, чтобы не бояться непосильной задачи. Он же не может научиться работать на станке. Он так и остался в подростковом возрасте, когда дети осваивают сферу интимно-личностных отношений и еще не умеют учиться. А алкоголь позволяет ему перенестись в эту сферу, где главный вопрос: «Ты меня уважаешь?» И неправда, что мужчины навсегда остаются

мальчиками. Некоторые – становятся мужчинами.

Лягушке можно помочь стать Принцем. В любом возрасте у человека кроме зоны актуального развития, то есть того, что я знаю и умею сейчас, есть зона ближайшего развития, то есть то, что еще смогу узнать и сделать. Лягушке нужно вернуться в тот период, в котором она застряла, а затем пойти вперед и стать Принцем. Надо только, чтобы Лягушка захотела.

Часто бывает, что Лягушкам нравится быть Лягушками. Работать не надо, в кризисные периоды напрягаться не надо, а главное – ни за что не надо отвечать. Они даже согласны с тем, что путешествуют за них Иваны-царевичи и Царь-девицы, и даже трон достается Ванюшам. Ну и пусть, лишь бы ее – Лягушку – не трогали. Отсюда скука, зависть, невежество, агрессия и так далее. Вы видели хоть одного Принца – наркомана? А Принца – бездельника?

Божественный узор и импульсы развития

Вот теперь – о деятельности. Человек – целостное образование. Однако он состоит из разных структур: кровеносной, эндокринной, опорно-двигательной, нервной и др. Например, интеллект состоит из умения собирать информацию, перерабатывать ее разными способами и вырабатывать новую информацию, для чего нужны такие психические процессы и их функции, как восприятие, память, мышление и др. Отдельная функция нервной системы – диспетчерская, которая заключается в способности принимать сигналы о дефиците чего-либо в организме и отдать приказ этот дефицит ликвидировать.

Одна из функций нервной системы – переживать. Живой человек все время что-то чувствует. Вот эти чувства и переживает нервная система. Кстати, переживать тоже надо уметь, так же как уметь думать, ходить, плавать, водить машину и т. д.

Все системы человеческого организма находятся в постоянном взаимодействии друг с другом. Они помогают друг другу и дружат, если им не мешать. Их дружба выражается в том, что все отдают преимущество так называемой ведущей деятельности. Ведущая деятельность в каждом возрасте своя. Одни структуры развиваются быстрее, другие ради нее меняют свой режим. Поэтому и возникло выражение – дружить со своей головой, руками, ногами, совестью, душой.

Человеческий узор уникален, он не повторяется ни в прошлом, ни в будущем. И этот узор совершенен, то есть по задумке все системы в нем должны дружить. К сожалению, у

некоторых людей душа не научается дружить с телом, а тело – с разумом.

Человек, которому от рождения даны какие-то качества, является существом биологическим. И потому качества, которыми он обладает, называются биогенетическими. Но если он растет без людей, то он не становится собственно человеком. Лишь среди людей у него развиваются человеческие, общественные качества, которые иначе называются социогенетическими.

Маленькому человеку надо создать такие жизненные условия, чтобы все эти качества развивались. Другими словами, в определенных благоприятных внешних условиях развиваются заложенные природой врожденные свойства, способности. В этом смысле поговорка «яблочко от яблоньки недалеко падает» верна. На яблоньке не родятся апельсины – это наследственные биологические задатки. Яблоко растет на дереве своей матери, то есть в условиях, которые создали взрослые – ближайшее социальное окружение.

Человек, имея природный потенциал, используя условия существования, внешнюю среду, в своем развитии переходит из одного этапа в другой благодаря изменению ведущей деятельности. Ведущая деятельность – это главное занятие человека на каждом возрастном отрезке. Если главной структурой становится прямохождение и манипуляции с предметами – ребенку надо срочно научиться оперативно двигать своим телом – все остальные функции замирают. Они, конечно, не отмирают и продолжают развиваться, но как будто замедляют ход, как поезда на узловой станции, давая возможность главному составу мчаться с большой скоростью. И для каждого поезда существует свое расписание.

Кризис наступает тогда, когда жизнь требует изменения ведущей деятельности, а ребенок на предыдущем этапе не приобрел инструмента (психических новообразований) для того, чтобы этой новой деятельностью заниматься. Или не знает, как этот инструмент применить. И в том и в другом случае ребенок становится несчастным: капризным, ленивым, злым и обидчивым… Задача воспитателей, особенно родителей, заключается в том, чтобы *знать, на каком этапе развития находится ребенок, для какой ведущей деятельности ему создавать условия и как отличить кризис от неправильного развития*.

Год безмятежности. Люди важнее предметов

Условия для правильного развития психики ребенка нужно

рассматривать поэтапно, как предлагает классификация Д. Б. Эльконина:

• *Этап первый: младенчество.* Длится примерно от рождения до одного года. Примерно – потому что возрастные параметры условны, дети все разные, поэтому не стоит беспокоиться, если в свой первый день рождения ребенок еще не ходит. Стоит беспокоиться, если он все время плачет и боится всего, что его окружает.

Ребенок осваивает мир людей и мир вещей по очереди, поэтапно. Это значит, что один этап он посвящает людям, и тогда у него развиваются качества, которые называются личностными, базисными. Другой этап предполагает освоение мира вещей, развиваются качества инструментальные, то есть его знания, умения, навыки. Другими словами, развитие личности идет через освоение мотивационно-потребностной сферы, а развитие мастерства – через формирование интеллектуально-познавательных сил детей и их операционно-технических возможностей.

На одном этапе развиваются способности строить отношения с людьми и переживать чувства, на другом – проводить различные операции сначала с предметами, потом с их названиями – другими символами, знаковыми системами, то есть работать с предметным миром и информацией.

В младенчестве ведущей, то есть наиболее эффективной для развития психики ребенка, является деятельность под названием *непосредственно-эмоциональные отношения* с матерью и другими значимыми взрослыми. Ребенку необходимо создать условия именно для этой деятельности. Прежде всего обеспечить наличие мамы, чтобы было с кем строить отношения. С малышом до года маме лучше не разлучаться, ну, не больше чем на час-два, и то во втором полугодии. Это не значит, что ребенок должен находиться только с мамой: чем больше благополучных, доброжелательных взрослых вокруг маленького ребенка, тем лучше. Это значит, что мама должна быть где-то рядом, потому что она – продолжение рук, ног, глаз ребенка и именно она понимает, что он хочет в данный момент. В ее отсутствие он боится, что его не поймут и он умрет от голода и холода, от скуки и отсутствия любви. Если мама знает, что ребенок хочет есть, пусть его покормит папа. Это даже интересно: мама кормит теплой грудью, а папа холодной ложкой, хотя каша вкуснее молока.

На данном этапе развития психики ребенка главным условием является благополучие значимых взрослых, то есть отсутствие внутреннего конфликта, наличие непротиворечивого, гармоничного психического поля воспитателей. Вокруг малыша

должны быть спокойные, веселые, доброжелательные люди. Для ребенка до года люди важнее, чем окружающие его предметы, потому что его главным приобретением (психическими новообразованиями) к концу периода станут чувство безопасности и чувство любопытства. Это самые важные инструменты, с которыми ребенок пойдет осваивать мир вещей на следующем этапе.

Если же качество и количество общения с благополучными взрослыми, прежде всего с мамой, были недостаточными, то ребенок становится тревожным, недоверчивым, боится чужих людей и вообще всего на свете. Некоторых мам такие Лягушки даже устраивают. Ну, подумаешь – дичится, зато выглядит стеснительным, а значит, воспитанным. Ну, подумаешь, держится за мамину юбку – зато никуда не лезет. Ну, подумаешь, все время хнычет, можно прикрикнуть – и он замолчит. Такая мама даже не догадывается, что ребенок уже, как говорят в народе, «ЗПР». Это значит, что у него происходит замедление психического развития. Если вы это заметили, не спешите вести ребенка к психологу или в школу развития. Попробуйте научиться слушать ребенка, а не себя. Научитесь уважать и выполнять его желания, а для этого не запрещайте ребенку *хотеть*.

Попробуйте заменить опасные предметы на безопасные. Например, хрустальную вазу на пластмассовый кувшин. Ребенок хочет уронить вазу не для того, чтобы огорчить маму, он еще не знает, что ваза и огорчение связаны между собой. Он хочет посмотреть, что получится, если уронить вазу на пол. Не приписывайте ребенку дурных желаний, лучше разрешите ему свои желания обозначить. Вы будете знать, чего он хочет на самом деле, и вам будет легче договориться.

Категорически запрещены выражения:

• «мало ли чего ты хочешь»;

• «хочется – перехочется»;

• «нельзя, потому что нельзя» и др.

Их применение взрослыми приводит к тому, что ребенок начинает скрывать свои желания: сначала от мамы, потом от себя. Позже ребенок перестает понимать, чего он хочет на самом деле. Возникает путаница, «ошибка», амбивалентность. Такая путаница особенно опасна для подростков. Мальчику хочется поцеловать девочку, а он думает, что хочет расширить кругозор. Такими подростками переполнены отделения неврозов в больших городах по всему миру.

Уместны выражения:

• «я не могу тебе это разрешить, потому что это опасно»;

• «я даю тебе то, что ты хочешь»;

• «я с удовольствием (с радостью) сделаю для тебя то, что ты хочешь».

И у ребенка останется шанс развиваться дальше.

Итак, младенчество – это период развития психики ребенка, где:

• ведущая деятельность: непосредственно-эмоциональные отношения с матерью;

• условия развития: своевременное, адекватное, полное и качественное удовлетворение потребностей; благополучное, непротиворечивое внутреннее пространство значимых взрослых;

• психические новообразования к концу периода: базовое чувство безопасности, прямохождение, любопытство, социальные эмоциональные реакции, привязанность и доверие к матери, речь как способ контакта для сотрудничества, предметность действия, попытки самостоятельности;

• качества при замедлении психического развития: страх, застенчивость, отсутствие интереса к окружающему миру, амбивалентная привязанность к матери (зависимость и отторжение одно-временно).

Периоду младенчества посвящен том «Развитие личности ребенка от рождения до года».

Отвага и любопытство

Итак, на первом этапе ребенку важнее люди, в одиночестве, в пустой комнате его мозг плохо развивается. Поэтому в следующем периоде – раннее детство – вокруг ребенка должно быть много безопасных предметов. Теперь ребенок с любопытством и храбростью входит в кризис одного года и выходит из него в тот период, где ведущей становится предметно-манипулятивная деятельность. С любопытством и отвагой он начинает ломать и строить, лить и сыпать, кидать и катать – словом, делать и переделывать окружающий мир.

Кризис одного года состоит в необходимости оторваться от мамы. Это одеваться ее руками удобнее, чем своими. А лить воду, сыпать соль или рвать книжку лучше своими собственными. А еще включать и выключать телевизор, месить тесто, рисовать на обоях – да мало ли вокруг ребенка интересных дел. Чем больше он делает, тем быстрее развивается. Взрослым следует позаботиться лишь о безопасности малыша. И кризис не так

страшен, как пишут в иных книжках. Ребенок отрывается от мамы – это страшно, но если мама на страховке, то это не совсем страх, это восторг свободы.

От года до трех лет ребенок в своей деятельности не нуждается в помощи взрослых, особенно навязываемой. Главная задача родителей – создать нужный ему предметный мир. Водить его на прогулку туда, где много предметов для его манипуляций. Убрать из его зоны доступности опасные для жизни и здоровья вещи и буквально наводнить домашнее пространство множеством разнообразных предметов: игрушками, газетами, книжками, тряпками, агрегатами, которые могут двигаться и издавать звуки. И еще много чем. Всего должно быть много. Ситуация, когда ребенку нечем заняться, является условием для ЗПР. За два-три года ребенок должен утвердиться в чувстве, что мир материален и что с этим материалом можно что-то делать. Он делал, и у него получилось!

Да, он будет рвать и ломать, разбрасывать и путать, но вовсе не потому, что он злой разрушитель. В этом возрасте ломать и строить – одно и то же. Двух-трехлетнему ребенку важнее процесс, чем результат. Изучение предметного мира идет через манипулирование предметами, а не через их организацию и понимание. Это придет позднее.

Конечно, с ребенком надо заниматься, иначе он не научится строить. Но предлагать ему строительство (лепку, рисование, чтение, игру) надо очень осторожно, увлекая его своей идеей, а не заставляя. И если он заинтересовался в том, что вы ему предлагаете, действовать надо по его плану и закончить, когда он устал или заскучал.

При таких условиях в его психическом развитии появятся *самостоятельность* и *подражательность* – инструменты для решения задач следующего плана.

Трехлетний деятель понимает, что он зависит от взрослых, но он уже пережил чувство победы – самостоятельной победы – над разными частями этого мира. Взрослые не помогали ему рвать книжку. Он всю книжку порвал САМ. Чувства, которые ребенок переживает в момент победы, в минуты творческой работы и успеха, станут залогом развития личности и профилактикой зависимостей.

При нарушении развивающих условий возникают иные качества: сомнения в себе, своих способностях, желание скрыть свою ущербность. Мама такого ребенка, как правило, недовольна. Ей же нечем гордиться. Она так старалась, водила в школу развития, занималась с ним сама, развивала его в самых фешенебельных условиях, а он, неблагодарный, не блещет

талантами.

Но с Принцем все в порядке: он приобрел главный инструмент – «Я сам». Вот теперь, через небольшое напряжение кризиса трех лет можно переходить в следующий период, где людей больше, чем предметов. Предметы он уже знает: их можно бросить, полизать, порвать, покусать, выпить, пересыпать и т. д. А можно ли все это сделать с людьми и животными? Чем живой мир отличается от предметного? Вот главные вопросы, перед которыми оказался ребенок.

Итак, главные характеристики периода раннего детства:

• ведущая деятельность: предметно-манипулятивная;

• условия развития: достаточное, многообразное, безопасное пространство;

• психические новообразования: эгоцентризм, самосознание, самоощущения, образ «Я», возможность работать эмоциями, чувство подражательности, речь как средство сотрудничества, коммуникации, обмена информацией, дифференциация живого и предметного мира;

• качества при замедлении темпов развития психики: отсутствие новых качеств, застенчивость, нерешительность, зависть к другим детям, чувство ущербности, вины, отказ от соревновательности.

Кризис трех лет выражается так же, как кризис одного года: негативизмом, капризностью, протестом, упрямством, стремлением к деспотизму как потребностью в победах при отсутствии таковых.

Периоду раннего детства посвящен том «Развитие личности ребенка от года до трех».

Понимание через подражание. Дошкольник

Чем быстрее в своей самостоятельной «работе над людьми» ребенок поймет, что старые способы не годятся, тем легче пройдет кризис. На помощь ребенку приходит новое качество – подражательность. И ребенок понимает, что людей, собак, кошек и других живых существ не надо кусать и катать. Чтобы понять их и взаимодействовать с ними, им надо подражать, делать как они. Ведущей деятельностью становится *сюжетно-ролевая игра*. Ребенок, узнающий, что он – это он сам, приходит к поиску ответа на вопрос «Я кто?». Он начинает примерять на себя все видимые роли. Он всерьез осуществляет поведение мамы, папы, персонажей фильмов и компьютерных игр, продавца, кондуктора

и многих других.

Он осваивает роли взрослых, пытаясь понять, нравятся они ему или нет. Хочет ли он быть папой, чтобы так же ловко вести автомобиль или жениться на маме? И вообще, хочет ли он быть папой? А можно ли одновременно быть папой и Бэтменом, или это надо пережить по очереди? Это и есть главные вопросы для возрастного этапа младшего дошкольного детства (три – пять лет), где ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра.

Родителям только и необходимо, что обеспечить безопасность таких игр и иногда участвовать в них по предложению ребенка. И главное – относиться к ним всерьез. Если мама не поверит, что сын – Бэтмен и он по-настоящему кого-то спасает, ей потом долго придется заботиться о грустной, неуверенной в себе Лягушке. Участие взрослых в играх детей, уважительное отношение к поиску правильного поведения позволяет взрослым предложить детям свои мировоззренческие и нравственные позиции, тем самым помочь детям ориентироваться в сложном социальном мире.

Еще одна особенность – включение в полоролевое поведение. В психологии это называется первичная половая идентификация. В это время у ребенка появляется интерес не только к устройству тела, но и к тем переживаниям, которые возникают у человека в межполовых отношениях. Дети, играя в семью, дом, поочередно берут на себя роли мужчины и женщины. Тем, чьи переживания интереснее, чью роль в его исполнении больше одобряют родители, будет определяться, какое поведение выберет ребенок как более привлекательное: мужское или женское. Это касается и мальчиков, и девочек.

Отсюда и вырастает гендерная, в том числе и сексуальная, ориентация ребенка. И в своей взрослой стадии человек строит половое поведение исходя из игровых опытов и родительских образцов. Следует заметить, что родительские образцы являются главной базой для определения хорошо-плохо. Например, даже если мальчик, чей отец бил мать, никогда не поднимет руку на свою жену, деспотизм и отсутствие толерантности в его мужском поведении останутся.

В благоприятных условиях к концу периода появляются активность, живое воображение, умение подражать, напряженный интерес к окружающему миру. Если в три года актуальным для ребенка был вопрос «Что это?», то к пяти годам возникают вопросы другого рода: «Откуда?», «Почему?», «Как устроено? «Как построить?», «Как использовать?».

Если же родители что-то перепутали, у ребенка складывается все наоборот. Возникают вялость, пассивность, отсутствие

инициативы, чувство зависти, чувство вины и зависимости от взрослых, отсутствие полоролевого поведения. Мальчик не настаивает на том, что он мужчина, и не берется кого-нибудь защищать, а девочка не верит, что она прекрасное деревце, на котором вырастут прекрасные цветы и плоды.

Заметим, кстати, что гендерное поведение реализуется как партнерское, парное. Женщина формируется в паре с мужчиной. Мужчина – с женщиной. Другими словами, адекватная половая идентификация происходит при наличии и правильном поведении значимого взрослого противоположного пола. Девочка в пять-шесть лет станет вести себя по-женски, если ее папа видит в ней потенциальную женщину, а не детеныша или бесполое существо. Та же связь у мальчика с мамой.

Механизм социальной и профессиональной идентификации работает по тем же принципам: подражание, научение, объяснение.

Профессиональное поведение осуществляется в присутствии мастера. Поведение отца, дочери, пассажира, пешехода, члена команды, руководителя, подчиненного и другие социальные роли ребенок осваивает рядом с другими участниками общественного процесса.

Итак, главные характеристики периода:

• ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра;

• условия развития: участие взрослых в играх детей, социальное одобрение, эмоциональная поддержка, информация по всем интересующим ребенка вопросам, разъяснения, анализ, формирование навыков профессии, подтверждение-поощрение человеческого, игнорирование животного поведения;

• психические новообразования: интерес к устройству мира, предметно-образное мышление, символическая функция, первичная социализация, первичная половая идентификация, острая познавательная потребность, потребность в общественно значимой деятельности, активное общение;

• качества при ослаблении психического развития: пассивность, вялость, замкнутость, тревожность, агрессивность, отсутствие интереса к окружающей среде, отсутствие полоролевого поведения.

Кризис проявляется пониженным настроением, вспышками агрессии, протестным поведением.

Периоду младшего дошкольного детства посвящен том «Развитие личности ребенка от трех до пяти».

Но у нашего Принца все в порядке – он активен, доброжелателен, его познавательная, исследовательская потребность обострилась. Он снова переходит в мир вещей. Теперь ему важно не потрогать их, а понять, как устроен этот мир. Именно сейчас интерес к знаниям возрастает. Ребенок, которого не унижали, не оскорбляли, чьи интересы и потребности уважали, которому позволяли и помогали расти, начинает активно исследовать окружающую действительность. От двухлетнего он отличается тем, что его больше интересуют связи между предметами, чем сами предметы. И взрослый ему нужен не в качестве помощника в его физической беспомощности, как в два-три года. Взрослый воспринимается как коллега, учитель, партнер, участник эксперимента. Ребенку странно, почему взрослые так много знают и не используют свои знания. Например, почему они не прыгают с крыши с зонтиком и не переплывают пруд в дырявом тазу.

Запреты ни к чему не приводят. Если ребенок начал изучать мировые законы, он все равно узнает, почему люди не летают, как птицы. Поэтому самый надежный способ уберечь детей от травм и болезней – участвовать в их экспериментах. Научитесь с таким исследователем дружить. Получив мандат доверия, вы сможете о чем-то предупредить ребенка (например, о законе всемирного тяготения), что-то отложить до лучших времен (например, плаванье не по полной воде, а в июле, когда пруд обмелеет). Удовольствие то же, но проблем меньше. Если не получите доверия и останетесь в стане тех, кто читает нотации, запрещает, требует нелепого спокойного поведения, знайте – ребенок вас обманывает или выходит в зону замедления психического развития.

Основная задача родителей в этот период – предоставить ребенку как можно больше возможностей для эксперимента. Игрушки должны быть функциональными, дом – лабораторией, игровой, библиотекой. Попробуйте так построить отношения с ребенком, чтобы он назначил вас заведовать такой лабораторией, и тогда вы будете знать о планах и результатах опытов.

Чтобы подружиться со своим ребенком, никогда не заставляйте его оправдываться. Вы можете анализировать поступки, можете оценить этот поступок, можете сердиться на ребенка. Но не заставляйте его чувствовать себя плохим. Не дают мандат доверия тому, кто не верит, что ребенок хороший и что у него все получится.

И конечно, родители должны предоставить ребенку как

можно больше информации: материалы для экспериментов, книги, атласы, словари, энциклопедии, фильмы, путешествия, интернет. И бесконечные ответы на бесконечные вопросы.

Родители отдают детей в школу, потому что устают отвечать на их вопросы и гармонизировать результаты их исследований. Кризис семи лет связан с изменениями в значимом социальном окружении. Вместо знакомых ребят и воспитательницы в детском саду – незнакомые дети и учительница в школе, и необходимо искать свое новое место в новом коллективе.

Но Принц на то и Принц, чтобы не теряться, а искать новые способы адаптации. Кстати, адаптация – это не приспособление к окружающей среде, а *поиск успешных способов взаимодействия с ней*. Успешных, то есть способствующих развитию как человека, так и среды.

Любопытному ребенку школа нравится, то есть ему нравится место, где учат, где можно все узнать. Но главное, чему учит школа, – это организация исследовательского процесса. Не хаотическое внимание ко всему сразу, а систематическое исследование жизни, где знания разворачиваются в определенной последовательности и объеме.

Если школа хорошая, если родители не мешают ребенку учиться – не собирают за него портфель, не делают за него уроков, обеспечивают всем необходимым, следят за режимом труда и отдыха, ребенок приобретает нужные ему знания. Если какие-то знания ребенку не нужны, они или не помещаются в голове, или сразу же вылетают, как только их перестали вбивать в голову. Не следует этого бояться. В возрасте от пяти до одиннадцати лет нормально развивающемуся ребенку в его исследовательской деятельности нужно так много знаний, что он неучем не останется. Может случиться другая неприятность: обширные знания ребенка из сферы его интересов могут не совпасть с информацией школьной программы. Но этот вопрос находится в компетенции взрослых.

Если взрослым не удалось к одиннадцати-двенадцати годам начисто задавить познавательную потребность ребенка оценками, тестами, олимпиадами, готовыми ответами, сравнением его с другими детьми, то ему уже ничего не страшно. Он будет учиться всегда и не спутает свое призвание ни с чем. Он ведь уже знает, о чем ему хочется знать больше всего и чем заниматься. А еще постоянно удовлетворяемая познавательная потребность развивает в ребенке трудолюбие, стремление к достижениям, умение ставить и решать конкретные задачи, ориентацию на лучшее будущее.

Мы все хотим видеть своих детей трудолюбивыми и

образованными. Но такими их делает исследовательский интерес, а не боязнь наказания за невымытую посуду или недоделанные уроки. Хотите, чтобы у вас вырос лентяй с чувством собственной неполноценности, с ненавистью к тем, кого вы постоянно приводите ему в пример, делайте так:

• на все «почему» отвечайте: «по кочану»;

• на просьбу купить химреактивы – «нет, потому что ты весь дом взорвешь»;

• на просьбу купить лобзик – «нет, потому что у тебя руки не оттуда растут»;

• на просьбу пойти на улицу, поиграть в казаков-разбойников – «нет, лучше помой посуду, а то вырастешь лентяем».

Можно еще обзывать ребенка или бить его. Но даже если не обзывать и не бить, предыдущих рекомендаций достаточно, чтобы ребенок закончил свое обучение. Дальше уже как Бог даст и чему жизнь научит.

Итак, главные характеристики периода:

• ведущая деятельность: познавательная, с семи лет – учебно-познавательная;

• условия развития: создание максимально достаточных условий для учебной деятельности, интерес взрослых не к успеху ребенка, а к содержанию материала, с которым он работает, условия для эстетического развития, нравственное воспитание (наличие поведенческих образцов, социальная обусловленность запретов);

• психические новообразования: острая познавательная потребность, трудолюбие, умение выполнить посильную рутинную работу, навыки подчинения себе и себя, привычки выполнения правил безопасности, здоровый образ жизни как ценность, способы творческой деятельности, произвольность, оптимизм, интерес к мирозданию, своему месту в нем;

• качества при замедлении развития психики: чувство неполноценности, обреченности, избегание сложных задач, отказ от соревновательности, негативное отношение к любому труду, неразвитая познавательная потребность, скука, безделье, неумение организовать свое время, страх перед школой, усиление замкнутости.

Кризис проявляется в протестном поведении, возрастает количество эмоций, особенно негативных, конфронтация с учителями.

Периоду старшего дошкольного детства посвящен том

«Развитие личности ребенка от пяти до семи», младшего школьного возраста – том «Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати».

Переходный возраст, или Где мое место в мире любви?

И снова переход в мир людей.

В своей напряженной исследовательской деятельности ребенок приходит к вопросам: «Что такое человек?», «Кто я сам?», «Что такое мир людей?», «Где мое место в нем?». В поисках ответов он переходит в подростковый возраст – период пубертата. Говорят, самый трудный. А может быть, это взрослые придумали трудности перехода, ведь если дети этот переход осилят, они уйдут от нас навсегда. Мы, взрослые, так боимся одиночества и потери власти над детьми, что осложняем им переход. Они уходят к другим людям, и это опаснее, чем наука или экспериментальная химия.

Но они уходят. Сначала к сверстникам. Затем к сверстникам противоположного пола (об этом много и подробно написано в данном томе). Здесь же просто подчеркнем: ведущей деятельностью, главной работой подростка является умение построить *интимно-личностное общение*. Сначала процесс идентификации с группой: «Я такой же, как все, не изгой, не “гадкий утенок”; у меня такая же одежда, такой же жаргон, такие же интересы и времяпрепровождение, как у тех, кто для меня является авторитетом». Те, на кого хочет быть похож подросток, называются *референтной группой*. И только завоевав свое место в группе и успокоившись за это место, подросток догадывается возмутиться: «По-чему это я такой же, как все? Я же индивидуальность!» И начинает искать свои оригинальные отличия. Именно в этой последовательности: сначала идентификация с группой, потом индивидуализация. Подросток, не принятый группой и не признанный ею своим, чувствует себя не индивидуальностью, а чужим, «гадким утенком», «белой вороной», кем-то «не разбери поймешь».

Другим, не менее важным процессом занята душа подростка. Это процесс идентификации с половой группой. Вторичный и практически окончательный. Первичный был в период от трех до пяти лет. Мальчикам так остро необходимо слиться с группой мужчин, что в этом возрасте они немного больше мужчины, чем надо по жизни: они суровее, жестче, упрямее в отстаивании самостоятельности, агрессивнее. Девочки в возрасте двенадцати – шестнадцати лет немного больше чем женщины: они более

кокетливы, более эротичны. Они берут «на вырост», потому что боятся показаться маленькими, боятся не вырасти. Взрослым надо вооружиться терпением, пониманием, а главное – уважением к их поискам самих себя. Все это «на вырост» пройдет, если взрослые не испугаются одиночества, если не превратят детей в средство решения своих взрослых проблем. И тогда дети откажутся от гротеска и займутся делом.

Можно себе представить, на каком месте по значимости у подростка в это время оценки в школе, общественная работа, домашние дела, уважение к старшим, дисциплина на уроках!

Если же их обмануть и они поверят, что ЕГЭ и выбор профессии важнее своего места в Дружбе и Любви, то, скорее всего, увидим:

- путаницу социальных ролей;
- смещение временных перспектив;
- потерю трудовой активности;
- невротическую фиксацию на проблемах пола;
- путаницу в моральных оценках и поступках.

Ребенок к концу периода становится членом семьи, членом команды, другом, партнером, мужчиной или женщиной. Он умеет работать в команде, умеет понять другого и рассказать о себе, не боясь, что его не поймут, не примут. Эти качества не может заменить знание физики, истории и всех прочих наук. Даже золотая медаль не может. Кроме того, подростки, не имеющие личностных проблем, лучше учатся, легче выполняют договоренности, в том числе правила поведения, даже если им не очень нравятся эти правила.

Сензитивность возраста такова, что потерянное время вернуть трудно. Не стал работником в пять лет – уже не станет, не стал ученым в одиннадцать – уже не станет, не стал мужчиной в шестнадцать – уже не станет. Или станет, но с огромными издержками.

Но Принц не отстал, не замедлился в своем развитии. Может быть, не получил медали и не поступил в вуз вне конкурса, но он умеет строить отношения, он умет и любит работать, ему интересно жить и очень нравится делать то, что нравится. У него нет вопросов, куда поступать и какую профессию получать. Он точно знает, что он хочет делать и чего не хочет. Происходит переход в следующий этап – время других вопросов. Своих: «А смогу ли я?», «Стану ли настоящим мастером в любимом деле?» Чужих: «Достаточно ли актуальна и престижна профессия?», «Даст ли она потом материальное благополучие, карьерный рост?», «Совпадет ли она с родительскими амбициями?»

Если ребенку не запрещали хотеть, он научился знать, что он хочет на самом деле. А еще он трудолюбив и энергичен, и его не мучают «фрейдистские» вопросы. И тогда начинается следующий этап развития – профессиональное самоопределение и становление.

Итак, главные характеристики пубертата:

• ведущая деятельность: интимно-личностные отношения;

• условия развития: личностная зрелость взрослых, уважение к внутреннему миру подростка, сохранение эмоционального контакта, деликатность в беседах о самоопределении, соблюдение независимости психологического пространства подростка, договор вместо запретов;

• психические новообразования: идентификация, совпадение мотивов и поступков с представлениями, сводами правил, созданными самим подростком, идентификация с социальными ролями, определенность полоролевого поведения, профориентация, определенность жизненных смыслов, мировоззренческая ясность, увлечения-хобби за рамками профессиональных интересов, опыты создания причинно-следственных связей, толерантность – отказ от эгоцентризма, умение построить неконфликтные отношения;

• качества при замедлении психического развития: потеря трудовой и познавательной активности, путаница ролей – отсутствие идентификации, непродуктивная рефлексия или чувство вины за все и за всех, неумение сопереживать, страх перед людьми и, как следствие, агрессия.

Кризис сопровождается возникновением механизмов психологической защиты, невротическим развитием личности, закреплением форм девиантного поведения.

Периоду подросткового возраста посвящен настоящий том «Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати».

4. Девиации – следствия ошибочных действий взрослых

Зрелую личность, человека, обладающего продуктивными качествами, позволяющими ему сохранить здоровье, развивать интеллектуальный, творческий потенциал, можно назвать человеком свободным и независимым. Кроме того, что мы перечислили как черты зрелой личности, свободный человек обладает креативностью, произвольностью, чувством собственного достоинства. Ему свойственны также позитивные ожидания, определенность в самоопределении, целостность личности, отсутствие социальной и материальной зависимости.

Поведение зависимого, несвободного человека постепенно приобретает девиантные (отклонения от нормы), деструктивные, непродуктивные формы.

Зависимость – это прежде всего неумение решать задачи. Невозможность справиться с возникшей ситуацией, чувство собственной несостоятельности приводит к желанию, а затем и необходимости уйти от реальности, уйти в любой виртуальный мир, где человек любим, велик, талантлив и успешен.

Речь идет о поведении не столько отклоняющемся, сколько о деструктивном, разрушительном для личности, человеческой жизни, существовании групп людей. Устойчивые навыки такого поведения приводят к возникновению неврозов и невротическому развитию личности, которое начинается в раннем детстве.

Предпосылки деструктивного поведения (ДП). Это прежде всего нарушение принципа адекватного, качественного, своевременного удовлетворения потребностей ребенка. Период возникновения предпосылок определяется первыми пятью годами жизни ребенка, где главное время – до года.

В это время особенно значимыми являются следующие потребности:

• в самосохранении, защите. Основные жизненные эмоции и ожидания появляются именно у малыша: страшно в этом мире или весело, получится – не получится, я хороший – плохой, любимый – отвергаемый, значительный – ничтожный и т. д. Как ребенок себя чувствует, так и будет жить дальше;

• в свободе, пространстве личности. Ребенок развивается в своем узоре и своем режиме. Нельзя требовать от него, чтобы он спал, ел, гулял, учился в режиме, удобном взрослым. Конечно, спать лучше ночью, в детский сад ходить днем, но гулять, когда у мамы есть время для прогулок, а рисовать, когда папе надо

посмотреть футбол, – это и есть нарушение личностного пространства, нарушение права на самоопределение. Прежде всего это приводит к разрушению аутентичности ребенка – он не умеет различать себя и жизнь вокруг, свои желания и чужие, свою природу и требования взрослых;

• в собственности, определенности пространства, правил поведения. Иными словами, ребенок благополучен в структурированном пространстве и тревожен в хаосе, где у предметов и людей нет закрепленного места, а правила противоречивы и изменчивы. Права собственности на спальное место, игрушки, подарки также должны быть неоспоримы. Ребенок должен сам распоряжаться принадлежащими только ему вещами и временем;

• в деструктивном поведении, преодолении препятствий. Трехлетнему ребенку необходим опыт борьбы и побед. Опыт преодоления препятствий, обусловленный потребностью в шуме, движении, столкновении с другими, чтобы отстоять свое «Я». Иногда для достижения своей цели он выбирает не совсем созидательные методы. Задача взрослых не запрещать ему борьбу, а показать другие, более социально приемлемые способы совладания с ситуацией.

Нарушение принципа удовлетворения потребностей, игнорирование интересов ребенка, его индивидуальных особенностей приводит к чувству несостоятельности («я плохой, ничтожный»), чувству собственной неценности, неприятию себя, к отсутствию навыков проявления любви. Эти чувства выражаются капризностью, желанием подтвердить положительное отношение взрослых к себе (требование любви), выяснением отношений, истериками, самоуничижением, манипуляциями.

Кроме перечисленных условий развития можно говорить также о социальном одобрении, поощрении человеческого при игнорировании животного поведения, сохранении прав ребенка на психологическое пространство. Уместна настороженность при пассивном поведении ребенка, а иногда и его диагностика.

Появление начальных форм деструктивного поведения в шесть-семь лет требует внимания, диагностики и активного вмешательства взрослых – родителей, педагогов, психологов. Поведение дошкольника ситуативно, непроизвольно, обусловлено мотивом, а не результатом. Другими словами, ребенок самостоятельно не может разобраться в смысле происходящего. Действия его являются реакцией на происходящее. Взрослым необходимо разобраться в ситуации и вместе с ребенком оценить и определить цели, задачи и способы выхода из конфликта.

Главной компонентой такого анализа является ведущий мотив, причина поступка ребенка, а не назначение поступка плохим.

Основными развивающими потребностями в этом возрасте выступают потребность в успехе и потребность в общественно значимой деятельности (см. об этом том «Развитие личности ребенка от трех до пяти»), и здесь необходима хорошая подготовка к школе, одобрение учителей, забота взрослых о доброжелательности других детей. Требования взрослых должны быть понятны ребенку и справедливы, то есть должны быть такими, с которыми ребенок согласится. Оценивание его действий должно быть объективным по понятной для него шкале, где сравнение его работы идет как сравнение с образцом, а не с работой других детей. А отношение к ребенку – субъективным и всегда положительным. Соревнования должны иметь характер игры при любом напряжении сил на игровом пространстве и подразумевать прекращение переживаний по поводу победы и поражения вне игры. Большое значение имеет адекватность требований возможностям ребенка, для этого необходимо знать и учитывать его индивидуальные особенности.

Деструктивное поведение возникает как форма защиты при неприятии ребенка, несправедливом оценивании его действий. Такая защита часто выражается отказом от соревновательности, от решения сложных задач, а иногда от любой деятельности из боязни проиграть, не справиться. Такие дети на предложение что-то сделать всегда отвечают: «У меня все равно не получится».

Возникновению негативных проявлений также способствует дезориентация. Представления о школе не совпадают с реальностью. Несбывшиеся надежды вызывают чувства, с которыми ребенок не может справиться, о чем взрослые даже не догадываются.

Так же проявляется дезориентация в системе ценностей. Школьник, формируя мировоззрение, опирается на образцы. Без внимательного участия взрослых в этом процессе часто идеалы подменяются идолами, а образцы – образинами.

Часто в качестве защитного поведения ребенок выбирает компенсацию. Он активно участвует в той деятельности, где у него есть достижения (спортсмены-троечники, общественные лидеры и др.). Если в жизни ребенка такой деятельности нет, он вынужден заявлять о себе общественно опасным способом или идти туда, где его «уважают».

Стабилизация тенденций деструктивного поведения происходит в следующие три-четыре года, в период от восьми до двенадцати лет. Сохраняются все издержки развития предыдущего периода. К ним присоединяются эндокринные

изменения, интенсивное физическое развитие. Не менее значимыми являются подростковые противоречия и социальная несостоятельность, тотальная зависимость от взрослых (подробнее об этом можно прочитать в томе «Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати»).

Формы выражения деструкций. Такими формами становятся:

• протест в виде отказа от контакта с взрослыми, отказа от предлагаемой деятельности, поведение «назло»;

• поведение, свойственное какой-нибудь роли, маске, персонажу, чаще всего это роль нигилиста, оппозиционера или шута;

• агрессивное поведение как демонстрация эмансипации, независимости, самостоятельности;

• побег из дома как демонстрация независимости («без вас проживу»), как способ избежать наказания.

Взрослые могут помочь ребенку лишь при переключении внимания со своих воспитательных трудностей на переживания и проблемы ребенка. Необходимо восстановление эмоционального контакта через интерес к потребностям ребенка, а не к его неправильностям. Приятие без условий, искреннее желание помочь ребенку, а не себе.

Если такого не случилось, деструктивные формы поведения приобретают устойчивый характер и требуют вмешательства специалистов.

В подростковом возрасте действия носят уже преднамеренный характер, вместе с мотивом осознается результат. Ребенок находится в состоянии конфронтации, а иногда и войны со всем окружающим миром, полностью утратив доверие к нему.

Формы девиантного поведения. Формы ДП не трансформируются, они умножаются, приобретая причудливый невротический характер. Этому способствуют дополнительные поводы: незавершенная идентификация (подробнее об этом в настоящем томе, «Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати») и так называемое предательство матери. Это ситуация, когда значимые взрослые, и прежде всего мать, устав от «плохого» ребенка, вооружившись благими намерениями исправить его на «хорошего», объединяются с противной стороной – учителями, соседями, другими родственниками.

В результате получаем такие психические новообразования,

как агрессия, дромомания, хобби-реакция, зависимость.

Агрессия – один из механизмов психологической защиты, при котором разрушительное действие направлено не на виновника страданий, а на любой заменяющий его объект. Любовь ребенка к деспотичным родителям заставляет его снимать страх и напряжение агрессивными действиями, направленными на других людей. Злоба, желание разрушить окружающий мир становятся основой эмоционального состояния ребенка. Различают агрессию, направленную вовне, крайняя степень такой агрессии – убийство, и направленную на себя аутоагрессию, крайняя степень которой – суицид.

Дромомания – непреодолимое стремление к бродяжничеству, скитаниям, постоянной перемене мест. Чувство непереносимой тоски и тревоги. Подростку кажется, что плохо не ему, а плохо здесь. А где-то хорошо. Ребенок снова и снова уходит в поиске сказочной страны, где его ждут, любят и уважают.

Хобби-реакция. Если хобби есть дополнительная к основной, компенсирующая деятельность, то, в отличие от нее, хобби-реакция является деятельностью, заменяющей основную. Человек, имеющий такую девиацию, посвящает хобби всю свою жизнь, жизнь своих близких в ущерб здоровой человеческой жизни. Сегодня хобби-реакцию (азартные игры, компьютерные игры, общение в соцсетях и т. п.) относят к разновидности зависимостей, где объектом является не предмет, человек или вещество, а определенного вида деятельность. Это оправданный взгляд на проблему, так как в основе как специфической деятельности, так и специфической привязанности к объекту зависимости лежит потребность в изменении сознания. Невыносимая боль, которую доставляет реальность, заставляет подростка уходить в иной мир, где он молодец. Когда у подростка нет способа получить удовольствие, счастье естественным путем, то есть через творческую деятельность, чувство удовлетворенности от результатов труда, через общение с людьми, которые его принимают, ценят и любят, ребенок нуждается в искажении этой невыносимой действительности. В структуре причин можно отметить страх одиночества, неумение продуктивно существовать самостоятельно. Также страх разрушения, когда одновременно существуют две взаимоисключающие друг друга, амбивалентные потребности: потребность изменить ситуацию – и потребность сохранить ситуацию, оставить ее как есть; эта вторая потребность связана со страхом разрушиться, не справиться с сохранением себя без объекта зависимости.

Другие причины возникновения зависимости. Можно перечислить ряд более конкретных причин возникновения зависимости: повысить самооценку, создать видимость «взрослости», придать себе определенный статус, положение в обществе, облегчить общение, уменьшить беспокойство, разогнать скуку и др. Но все они являются частным выражением общей причины: интеллектуальной, профессиональной, эмоциональной несостоятельности нелюбимого ребенка. Потребность изменения ситуации приводит не к новым способам адаптации, а к поиску способов изменения сознания, среди которых прежде всего:

• химический (алкоголь, наркотики, медицинские препараты);

• психический (паранормальные явления, экстрасенсорика, колдовство и пр.);

• технический (компьютерные игры, интернет и т. п.);

• религиозный (участие в сектах);

• коммуникативный (общение со сверстниками, общение виртуальное, гендерное).

Классификация условна, но она отражает общую картину возможностей перехода из реальности в миф для детей, чье развитие является невротическим.

Существуют классификации невротических проявлений неблагополучного ребенка: подростковые акцептуации характера по Леонгарду – Личко, перечень форм деструктивного поведения детей для педагогов и инспекторов детской комнаты полиции. К ним относится классификация Анны Фрейд, приведенная в книге «Механизмы психологической защиты у детей». Она утверждает, что такие механизмы психологической защиты (МПЗ) возникают при неблагоприятных условиях развития личности как реактивное образование. Причиной возникновения является наличие психотравмирующей ситуации, которая может быть как краткосрочной, острой, так и длительной, хронической. Однажды возникнув как реакция защиты, давшая ребенку ситуативную выгоду, такая ситуация закрепляется как поведенческий акт, наблюдая проявления которого взрослые могут озаботиться неблагополучием ребенка. К МПЗ относятся:

1. *Вытеснение.* Исключение психотравмирующего эпизода из жизни. Ребенок не может вспомнить ситуацию, где он был изгоем, беспомощным и ничтожным. Он уверенно утверждает: «Этого не просто не было, этого не могло быть вообще, особенно со мной».

2. *Проекция.* Поведение строится исходя из положения, что все люди думают и чувствуют одинаково, то есть так, как он. Любой другой взгляд или мнение вызывает недоверие, опасение. Дети с таким защитным механизмом путают понятия «хорошо» и

«нравится». Иногда недоверие перерастает в ненависть к инакомыслящим. Человек живет под лозунгом: «Версия одна – моя».

3. *Интроекция.* Несколько иной лозунг: «Версия одна». Никакого другого взгляда на ситуацию не может быть, поэтому анализ, особенно критический, невозможен. Например, версия, что человек произошел из космической энергии.

4. *Ретрофлексия.* При невозможности заслужить похвалу за дело ребенок пытается заслужить ее за усилия. Чем меньше удач, тем больше сил надо выкладывать, сохраняя непродуктивный способ выполнения работы. Взрослые как будто говорят ребенку: «Нам не нужен результат, нам важно видеть, как ты мучаешься». И ребенок демонстрирует тяготы жизни.

5. *Аскетизм.* Ребенок с такой защитой сознательно лишает себя удовольствий, радостей в надежде заслужить если не любовь и приятие родителей, то хотя бы их уважение.

6. *Интеллектуализм.* Отношение к интеллектуальной деятельности как единственно значимой. Презрение к ремеслу, искусству, спорту. Интеллектуальные усилия такого ребенка, как правило, непродуктивны. Он работает с информацией не для того, чтобы найти истину, а для того, чтобы продемонстрировать свою значительность.

7. *Рационализм.* Поиск аргументов в оправдание своих взглядов и поступков. Навязанное взрослыми чувство ответственности за все и за всех, чувство вины заставляет ребенка бесконечно анализировать окружающую действительность, других людей и себя. Из эффективного метода познания мира желание все объяснить превращается в непродуктивную рефлексию.

8. *Инфантилизм.* Отсутствие самостоятельности. Выгода такого поведения заключается в том, что ребенок, демонстрируя свою несостоятельность, избегает ответственности. Он надеется не на поощрение, которого он никогда не получал, а хотя бы на отсутствие наказания за плохо выполненное задание.

9. *Компенсация.* Если ребенок не может заслужить одобрение и высокую оценку в необходимой деятельности, он выбирает другую, не-обязательную, но именно такую, где его успех неоспорим. Более того, при гиперкомпенсации он может проявить неадекватное упорство в деятельности, в которой его способностей недостаточно. Например, не имея музыкального и вокального таланта, стать знаменитым певцом. Такая непродуктивность не мешает ребенку добиваться единственно важной цели, чтобы родители повысили ему оценку.

10. *Зависимость.* Изменения в режиме, окружении, пищевых

предпочтениях и видах деятельности. Изменения в поведении без учета реальных обстоятельств. Такие изменения, как демонстрация интереса и готовности к труду при их отсутствии. Демонстрируя интерес и готовность, ребенок увиливает от работы или делает ее плохо, неполно и некачественно. Другой симптом – постоянные ложь и обман без видимых оснований. В каждой новой ситуации для ребенка содержится опасность снова и снова быть плохим, ему легче солгать, утаить, переставить акценты, нарисовать видимость, где он если не хороший, то уж точно не очень плохой. Характерны также интеллектуальное снижение, слишком много интеллектуальной энергии уходит на решение проблемы – как выкрутиться. Постоянный страх разоблачения, страх болезни и смерти приводит к тому, что глубокие и сложные эмоции становятся плоскими, примитивными. Зато появляются эмоциональные взрывы, аффекты. Заметна также неадекватность реакций и оценок.

5. Результаты ошибочных действий взрослых. Родительские мифы

Устойчивые формы деструктивного поведения без коррекции сохраняются на долгие годы и во взрослой жизни становятся основой для построения отношений с миром и другими людьми, в том числе и со своими детьми. Невротизация, нерешенные проблемы детства приводят к так называемым субъект-объектным отношениям. Такие отношения предполагают активную позицию взрослых в процессе воздействия на ребенка как на объект. Ребенок рассматривается как набор функций, которые надо подавлять или развивать в зависимости от интересов взрослых.

При этом ребенка постоянно провоцируют на соревнования, достижения, победу любой ценой, формируя самолюбие и зависть к более успешным вместо чувства собственного достоинства. Без учета потребностей, желаний, интересов ребенка ставят оценки его деятельности по установленной взрослыми шкале. Тем самым отказывают ребенку в индивидуальности, ведь индивидуальность шкалы не имеет. Часто анализ действий и выборов ребенка исключает свою главную компоненту: мотив поступка и выбора. Взрослым не важно, почему ребенок совершил то или иное действие, важно, что это действие не тождественно «правильному». Такие отношения сопровождаются отказом в эмоциональной поддержке и адекватной помощи в решении проблем.

Взрослый неверно отражает реальность, то есть создает вокруг себя определенные мифы. Воспитательные действия взрослых с нерешенными психологическими проблемами также обусловлены мифами.

Миф 1 (гиперопека). Мифологические высказывания родителей звучат примерно так: «Родители святые, действия их безукоризненны, они никогда не совершают ошибок и лучше знают, что ребенку нужно для счастья».

Различают два вида гиперопеки. Первый вид представлен гиперопекой доминирующей, авторитарной, когда ребенок лишь выполняет приказы. Такое поведение взрослых обусловлено страхом, что ребенок «выйдет за рамки», отобьется от рук. Второй вид гиперопеки – потворствующий – также сопровождается страхом, что ребенок не справится сам. Но и в том и в другом случае родители оккупируют жизнь ребенка, объясняя такое насилие благими намерениями, например безграничной любовью и жертвенностью. В результате в личности ребенка формируется

агрессия, либо конформизм, либо зависимость, то есть изменение сознания, уход в другой мир.

Миф 2 (гипоопека). «Самостоятельность развивает. Нас никто не воспитывал, и мы выросли хорошими людьми».

Такая воспитательская позиция возникает из родительского эгоизма и некомпетентности. Часто образованные родители, посвятившие своей профессиональной подготовке десятилетия учебы и практики, считают, что для воспитания ребенка не нужны ни знания, ни умения, ни чужой человеческий опыт. Такое поведение родителей, как и в предыдущем случае (миф 1), приводит к агрессии, приспособленчеству, зависимостям. Ребенок не умеет распознавать и решать задачи. Он не может дифференцировать задачи по типу «я сам», «я с чьей-то помощью», «за меня», потому что при гиперопеке все задачи в жизни ребенка – мамины, при гипоопеке – все задачи только его.

Миф 3 (эмоциональное отвержение). «Жизнь трудна, а нежностью можно воспитать слабого человека».

В таких обстоятельствах ребенка никогда не хвалят, выражают постоянное недовольство его действиями, сравнивают с более привлекательными сверстниками. Иногда складывается впечатление, что любых чужих детей родители любят гораздо больше, чем своих. Такой миф о ненужности любви возникает у родителей, не имеющих опыта безусловного приятия. Их самих в детстве заставляли заслуживать доброе отношение родителей. Детям трудно поверить, что их не любят родные мама с папой, отсюда неуравновешенность, часто сниженное настроение – скука, тревога, страх, желание протестовать, брутальность как желание всех уничтожить. Из этой ошибки вырастает более опасный миф.

Миф 4 (жестокость). «Чем строже спрос, тем правильней ребенок». Возникновение жестокости, как и эмоциональное отвержение ребенка, может быть связано с личностной незрелостью родителей, их человеческой несостоятельностью, с их жестокостью как чертой характера. Постоянный страх перед теми, кто сильнее, учит ребенка делить людей на больших и меньших. Перед более сильными и значительными он демонстрирует лживую покорность вплоть до самоуничижения, со слабыми проявляет ту же жестокость, которую получает от родителей.

По закону воспроизводства дети передают своим детям то, что получили от родителей. Любовь или ненависть, помощь или отвержение, доброжелательность или злобу и т. д. Кроме того, всё, что мы воспитываем в ребенке, обернется сначала к нам, потому что мы ближе. «Чему научили – то и получили». И так,

совершая педагогические ошибки, родители формируют не только плохих родителей для своих внуков, ни и плохих детей для себя в старости.

Миф 5 (сверхтребовательность). «Ответственность за все формирует в ребенке чувство ответственности».

Такие убеждения свойственны людям слабым, инфантильным, желающим переложить ответственность за происходящее в их жизни на кого угодно, хоть на ребенка. А уже за то, что случается с ребенком, отвечает только он сам. Он падает не потому, что мама надела неподходящие ботинки, а потому что плохо ходит. Несправедливость, безосновательные обвинения вызывают у ребенка чувство обиды, зависти к тем, кого любят. А также ложное, но не менее болезненное и глубокое чувство вины неизвестно за что и желание постоянно оправдываться.

Миф 6 (вседозволенность). «Свобода проявлений воспитывает свободу личности. Любой запрет вреден».

Так утверждают люди с большими амбициями, чувством превосходства над окружающими и отсутствием толерантности. Они позволяют своему ребенку все, а главное, они позволяют ребенку не считаться с интересами окружающих, что закрепляет его позицию «я хороший – вы плохие». Родители не думают о том, что окружающие чужие люди не могут и не хотят относиться к их ребенку с восторгом и пиететом. Невозможность получить от множества посторонних людей того признания, что он получает от своих родителей, приводит к формированию таких качеств, как эгоизм, отсутствие коммуникативных способностей, к истерическому развитию личности.

Миф 7 (амбивалентность, неопределенность требований). «Хочешь жить – умей вертеться». Отсутствие представлений о том, что хорошо, а что плохо, для ребенка проблема не только нравственная. Это вопрос мировоззренческой идентификации. Ребенок, не понимающий, кто он, с кем он, ребенок, выступающий инструментом в достижении целей, которые оправдывают средства, лишается опоры в выборе людей, целей, поведенческих актов. Он не может чувствовать себя уверенно, потому что не знает, за что его одобряют, за что порицают. Это приводит к путанице в отражении мира, лживости, лицемерию. Желание добиться цели любой ценой порождает недоверие к окружающим, манипулирование вместо здорового общения с людьми.

Миф 8 (невротизация). «Ребенок поможет избавиться от негативных переживаний: комплекса неполноценности, чувства одиночества, эмоциональной опустошенности».

В таких условиях ребенок не рассматривается как самостоятельная личность. Он исполняет роль средства: должен радовать родителей, давать им повод для гордости, возможность утверждать, что они молодцы – такого ребенка вырастили. Эмоции и интересы самого ребенка при этом не учитываются, что порождает чувство неценности, отвержения, обиды. И разрушительное чувство вины за то, что не соответствует родительским ожиданиям.

Миф 9 (нерешенные проблемы детства). «Пусть дети получат, сделают то, что нам не удалось».

Родители не жалеют для ребенка ни сил, ни денег. Демонстрируя жертвенность (сами недоедаем – тебе отдаем), родители, как во всех остальных мифических условиях, не интересуются потребностями ребенка, его индивидуальными особенностями. Их даже успехи ребенка мало интересуют. Для них главное – дать ребенку то, чего они не получили в детстве и хотят получить до сих пор. Заботятся такие родители не о ребенке, а в его лице о себе маленьких. Ребенок при этом чувствует себя ненужным, заброшенным, то есть практически сиротой.

Миф 10 (расширение сферы родительских чувств). «Ребенок может заменить мне нужного человека, спасти от одиночества».

И снова отсутствие интереса к потребностям, особенностям ребенка. Родители воспитывают не личность, а функцию: мужа, отца, друга, сестру, мать, подружку, куклу, сиделку, себя идеального и т. д. Выполнение определенных функций с одобрения старших вступает в противоречие не только с желаниями ребенка, но и с его представлениями о своем предназначении, что приводит к невозможности идентификации, путанице ролей, чувству неполноценности. По той же причине происходит сдвиг в восприятии пола ребенка. Исходя из своих предпочтений, родители от девочки требуют мужского поведения (чтобы росла сильной), от мальчика – женского (чтобы рос нежным).

Миф 11 (предпочтение детских качеств). «Для родителей дети всегда остаются детьми».

Подсознательное желание оставаться вместе с детьми как можно дольше, избежать одиночества заставляет родителей оценивать все действия ребенка как малоуспешные. Таким образом ребенку внушается мысль о том, что успешным он может быть лишь вместе с родителями. Неуверенность в своих способностях приводит не только к отсутствию самостоятельности и неумению решать проблему, но и к страху перед жизнью. Особенно несчастными дети становятся после

смерти родителей. И если не находится партнер, готовый терпеть их инфантилизм, происходит разрушение многих жизненных позиций.

Миф 12 (вынесение в сферу воспитания конфликта между супругами). «Пусть знает, как трудна жизнь и какими плохими бывают близкие люди».

Мама отождествляет ребенка с собой в борьбе с супругом. То же делает папа. Каждый пытается дискредитировать противника, забывая, что противник остается ребенку родным человеком. И что это не его конфликт. Это приводит к чувству разорванности, амбивалентности. Ребенок не знает, что думать, как себя вести. Возникает чувство зыбкости этого мира. Опереться не на кого. Вокруг идет война. Как следствие напряжения возникают психосоматические заболевания.

Миф 13 (проекция на ребенка своих нежелательных качеств). «Ребенок плохой, неудачный. Я совершу подвиг и исправлю его. Если не получится, рожу другого».

Не жалея времени и сил, родители, как тренеры олимпийской сборной, требуют от ребенка повторения действий, необходимых для достижения нормативов. Из методов дрессировки они, как правило, выбирают провокацию «а слабо?» или жесткую критику. Такое воспитание приводит к чувству неполноценности, несостоятельности, застенчивости. И далее к чувству ничтожности и зависти к более успешным детям, которая, в свою очередь, приводит к ненависти.

Миф 14 (воспитательская некомпетентность). «Я, отец (мать), лучше всяких педагогов знаю, как воспитывать детей. Меня отец порол – я вырос(ла) хорошим человеком».

Подобного рода позиция характерна для невежественных, грубых людей, независимо от уровня образования, возраста и материального положения. Вызывает развитие у ребенка всех негативных эмоций, и прежде всего агрессии и депрессии.

Результатом мифологических отношений между родителями и детьми является стойкое девиантное поведение подростков, которое, в свою очередь, приводит к деструктивным действиям и искалеченным судьбам.

Знание основных механизмов развития психики ребенка, использование таких знаний в воспитании детей – надежный залог формирования продуктивности подростка, его успешности в решении жизненных задач.

Заключение

Шестой том проекта «Развитие личности ребенка» завершен. Теперь вы имеете представление о том, что происходит с ребенком в период от одиннадцати до шестнадцати лет. И наверняка вы потрясены глобальными изменениями, которые превращают вашего ребенка в подростка, а затем и во взрослого самостоятельного человека.

Если вы читали книгу внимательно, то, скорее всего, ваш подросток стал вам ближе и понятнее. Вы наверняка уяснили, что его хорошее или плохое настроение может быть обусловлено множеством причин, что учеба далеко не так важна, как новые увлечения, и что авторитет сверстников для подростка важнее, чем ваш собственный.

Вы осознали, что ваш подросток переживает очень сложный период и часто нуждается в вашей поддержке. Друзья, школа, семья, субкультуры, любовь, внутренний мир подростка, его отношение к себе и окружающим непрерывно изменяются, из-за чего он порой бывает растерян, смущен, расстроен, одинок или даже в отчаянии. Но благодаря знаниям о том, какими могут быть причины переживаний у подростков разного возраста, вы стали достаточно наблюдательны. Настолько, что сумеете вовремя заметить тревожные изменения в поведении и настроении подростка, помочь ему посмотреть на мир оптимистичнее, деликатно поговорите о том, что на смену предательству друга придет новая, более прочная и надежная дружба. А может, просто посидите рядом, обняв его за плечи, когда невыносимая боль от расставания с первой любовью заставит вашего подростка думать, что в жизни больше не будет ничего сто́ящего.

Вы научились не только утешать и поддерживать, но и радоваться за своего подростка, даже если его достижения кажутся вам несколько чудаковатыми. Дочь ли покрасила волосы в малиновый и зеленый цвета, или сын стал заядлым ролевиком, – вы радуетесь за них, ведь они сделали это сами и ждут от вас одобрительной эмоциональной реакции.

Вы поняли, что черты взрослого человека мужского или женского пола, которые все сильнее проступают во внешности вашего подростка, – это еще одно напоминание о том, что ваш ребенок вырос. Не исключено, что в скором времени у него появится любимый человек, с которым он (она) попытается не только гулять вместе, но и жить. Познакомившись с советами психологов, теперь вы спокойно отнесетесь к тому, что личная жизнь вашего повзрослевшего ребенка – его собственное дело, где

ваша роль сводится к тому, чтобы дать компетентный, конструктивный и доброжелательный совет, если… вас об этом попросят.

Вы прочитали о том, как сделать все возможное, чтобы ваш ребенок смог обходиться во взрослой жизни без вас. И если у вас это получилось, то можете с уверенностью сказать, что родительский экзамен на развитие личности ребенка вы сдали.

Приложение

Словарь терминов подростковых субкультур

Acid jazz – клубная музыка с элементами джаза.

BMX (*англ.* Bicycle Moto Cross) – разновидность велосипедного мотокросса, а также сам велосипед, предназначенный для соревнований по BMX.

Drum and bass (d&b) – жанр электронной музыки, в котором преобладают ударные и бас-гитара.

Garage – музыкальный стиль, который был придуман как смешение двух стилей: *jungle* и *house*; в основе лежит ритм-н-блюз и вокал в духе соул.

Hardcore – стиль электронной музыки, характеризующийся быстрым темпом, искаженными и атональными звуками; также одно из направлений рока.

House – музыкальный стиль, для которого характерен ритм дискотеки, свинговое звучание и заводные танцевальные мелодии.

Jungle – африканские ритмы в электронной музыке.

MDMA, метилендиоксиметамфетамин – один из самых популярных молодежных наркотиков. Снижает чувство тревоги, создает ощущение единения со всеми людьми, повышает чувственность.

Minimal – жанр электронной музыки, характеризующийся нарочитой аскетичностью.

MMORPG (*англ.* Massively multiplayer online role-playing game – массовая многопользовательская ролевая онлайн-игра) – компьютерная сетевая игра в режиме онлайн, в которой каждому игроку выделяется роль определенного героя. Во время выполнения обозначенных задач игроки взаимодействуют между собой, договариваются, сражаются. Является виртуальным вариантом ролевых игр.

Psychedelic – жанр электронной музыки, характеризующийся мрачным, угнетающим звучанием.

Techno – стиль электронной музыки, характеризующийся искусственностью звука, акцентом на механических ритмах, многократным повторением структурных элементов музыкального произведения.

Trance – музыкальный стиль, который базируется на бесконечных повторениях коротких фрагментов (сэмплов) синтезатора на протяжении всего трека.

Эффект от такой музыки состоит в том, что слушатели погружаются в состояние транса, сходное с религиозным.

Альтернативщик – любитель альтернативной музыки. В России под альтернативной музыкой понимается все, что не принадлежит ни к академической традиции, ни к авангарду.

Амфетамин – наркотическое лекарственное средство, стимулятор центральной нервной системы.

Аниме – японская анимация с характерной отрисовкой персонажей, рассчитанная на детскую, подростковую и взрослую аудиторию. Отличается разнообразием мест, эпох, жанров и стилей.

Анимешник – поклонник аниме.

Барыга – ранее барыгами назывались спекулянты, перекупщики, бизнесмены. В наше время так называют розничных и мелкооптовых распространителей наркотиков. Крупных дельцов в этой отрасли именуют наркобаронами.

Бейсджампинг (от *англ.* BASE и jumping, см. далее) – экстремальная дисциплина парашютизма, отличающаяся тем, что прыжки совершаются с неподвижных объектов. Аббревиатура B.A.S.E. включает четыре слова: building – дом, строение, antenna – антенна, span – мост, earth – земля; фактически это перечень объектов, с которых прыгают бейсджамперы (бейсеры). Вторая часть термина – jumping – означает «совершение прыжков».

Билдеринг (от *англ.* build – строить) – лазанье по небоскребам и прочим городским сооружениям.

Блог – публичный дневник с возможностью комментировать записи автора – блогера.

Блогер – см. *блог.*

Бошки – неопыленные соцветия женских растений марихуаны с повышенным содержанием психоактивных веществ.

Брейк-данс – один из самых активных и зрелищных танцевальных стилей с элементами акробатики и различных трюков; включает верхний, нижний и другие подстили. Требует высокого уровня физической подготовленности.

Брендовый – фирменный.

Вбухивать – вкладывать, добровольно отдавать в больших количествах.

Гашиш – смола конопли.

Гопник, гопота – мелкий бандит, грабитель, урка, малообразованный, агрессивный и бескультурный человек.

Готы (от *англ.* goths – готы, варвары) – субкультура, зародившаяся в конце 1970-х – начале 1980-х годов в Великобритании на основе панк-движения. Готы характеризуют

свое мировоззрение и стиль в одежде как «темную романтику».

Гуглить – искать информацию в интернете с помощью поискового сайта Google.

Девайс (от *англ.* device) – общее понятие, обозначающее самые разные устройства, приспособления, те или иные технические средства для выполнения тех функций, которые в них заложены.

Джамперы (от *англ.* jump – прыгать) – вид спортивного тренажера для веселого активного отдыха; представляют собой металлические пружинящие ходули с рессорами, которые позволяют подпрыгивать на несколько метров вверх и быстро бегать.

Диджей (от *англ.* DJ, disc jockey – диск-жокей) – человек, который воспроизводит музыку для клубной аудитории.

Дороги – следы от внутривенных инъекций наркотика.

Драббл (от *англ.* drabble, см. далее) – сцена, зарисовка, описание персонажа. Отрывок, который может стать настоящим *фанфиком*, а может и не стать.

Дреды (от *англ.* dreadlocks, можно перевести как «ужасающие локоны») – искусственно спутанные, свалянные в специфические локоны волосы.

Дресс-код (от *англ.* dress code – кодекс одежды) – свод писаных и неписаных правил, содержащий рекомендации о том, как должен выглядеть человек в различных ситуациях или сообществах, а также форма одежды, приемлемая в определенных местах или профессиях.

Зацепинг – вид чрезвычайно экстремального хобби, заключающегося в катании на поездах с их внешней стороны: на крышах, прицепившись сбоку или между вагонами.

Зорбинг (от *англ.* zorbing – спуск со склона на зорбе) – вид спорта и экстремального отдыха, в котором для передвижения по ровной либо же наклонной поверхности используется большой прозрачный полый изнутри пружинящий шар, способный вместить взрослого человека.

Ирокез – неформальная прическа, заимствованная у индейцев племени ирокез. Особенно популярна у панков, иногда у готов. Представляет собой поставленные вверх гребни или отдельные пряди волос, иногда раскрашиваемые в различные цвета.

Квест (от *англ.* quest – поиски) – приключенческая игра-бродилка, в которой надо ходить, собирать нужные предметы и выполнять поставленные задачи. Бывают компьютерные и городские, индивидуальные и командные.

Кидалт (от *англ.* kid – ребенок и adult – взрослый) – люди, отказывающиеся взрослеть, по психологическим причинам

«застрявшие» в детском возрасте.

Клаббер – завсегдатай ночных клубов.

Косуха – короткая кожаная куртка с грубыми металлическими молниями, застегивающаяся не по центру, а наискосок, за что и получила свое название.

Манга – японские комиксы с уникальной сюжетной линией и стилем.

Металлист – представитель субкультуры, сформировавшейся вокруг направления рок-музыки, возникшего в 1980-е годы XX века. Из heavy metal (в пер. с *англ.* «тяжелый металл») позже развились десятки стилей, вплоть до экстремальных – таких как thrash, black и death.

Метамфетамин – психостимулятор, производное амфетамина.

Миядзаки – японский режиссер-аниматор.

Нон-фикшн (от *англ.* non-fiction) – невымышленная литература, в основе которой – реальные события, достоверные факты, научные теории и др.; этим понятиям обозначается книжное направление, представленное мемуарами, хрониками, жизнеописаниями и др.

Обсос – некрасивый, плохо и бедно одетый, непричесанный человек.

Околофутбол – условное название неформального движения, включающего в себя две субкультуры: фанатов и футбольных хулиганов. Если хотите разобраться в этом, посмотрите фильм «Околофутбола» Антона Борматова или фильмы на подобные темы британских режиссеров.

Отаку – человек, который чем-то очень сильно увлекается, поклонник, последователь; как правило, термин употребляется по отношению к анимешникам.

Панк – представитель молодежной субкультуры, зародившейся в 1960–1970-х годах в Великобритании; ранее название переводилось как «отброс», «свинья», «шпана» или другими ругательными словами; теперь панки представляют собой не столько политическую, сколько музыкальную субкультуру вне возраста с характерной атрибутикой и мировоззрением.

Паркур – искусство перемещения по городу. Представляет смесь акробатики, бега и фантазии спортсмена. Не знаете, что такое паркур? Посмотрите фильмы «Ямакаси», «13-й район».

Пирсинг – вдевание предметов в отверстия, специально сделанные с этой целью на теле или лице.

Покемон, покемоны – герои японской анимации; необычные существа, обитающие среди обычных людей. Мало кто из них говорит на человеческом языке. Большинство способно только

повторять собственное имя, но они прекрасно понимают друг друга без слов и участвуют в боях-соревнованиях вместе со своими хозяевами.

Рок (от *англ.* rock – сотрясать) – музыкальное направление и название субкультуры; шире – система ценностей и образ жизни.

Роупджампинг (от *англ.* rope jumping) – прыжки с веревкой с различных объектов.

Рэйв (от *англ.* rave – рёв, бред, неистовство) – музыкальная культура, включающая в себя музыку, видео и образ жизни, а также название дискотеки с электронной музыкой и выступлением диджеев.

Рэп – один из основных стилей хип-хопа, представляющий собой ритмичный речетатив; зародился в 1960-х годах в бедных американских кварталах как «голос черных улиц», ныне популярен по всему миру.

Серфинг (от *англ.* surfing – катание по поверхности) – вид водного вида спорта, в котором спортсмен скользит на доске по воде.

Скейтбординг (от *англ.* skate – направляющий и board – доска) – экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на доске с колесиками.

Сноубординг (от *англ.* snowboard – лыжная доска) – вид лыжного спорта: спуск по снежному склону на широкой окантованной лыже.

Социальная сеть – онлайн-сервис, сайт, позволяющий создавать социальные связи, строить взаимоотношения, распространять информацию и др.

Спайсы, также известные как «сома» и «микса» – токсические курительные смеси с наркотическим действием; «авторские» наркотики, формула которых постоянно меняется, что затрудняет их выявление и борьбу с ними.

Спам (от *англ.* spam; изначально название фирмы, производившей ветчину «Spam» и активно продвигавшей ее) – массовая рассылка коммерческой, политической и иной рекламы или иного вида сообщений лицам, не выражавшим желания их получать.

Торрент – система передачи больших файлов с использованием специального программного обеспечения.

Трава – высушенные и измельченные листья и стебли конопли.

Тролль – человек, который размещает грубые или провокационные сообщения в интернете, «питаясь» вниманием и негативными эмоциями оппонентов. Лучший способ борьбы с троллями – игнорирование или блокировка.

Туннели – вид *пирсинга* с использованием украшения со сквозным отверстием большого диаметра.

Туса, тусовка – встреча, собрание, посиделки, периодически встречающаяся группа людей, объединенных общими интересами.

Тэдзука – японский аниматор.

Ушу – китайское боевое искусство, а также вид спорта.

Фан-клуб – сообщество людей, объединенных одним и тем же интересом.

Фанфик – небольшое любительское сочинение по мотивам популярных коммерческих произведений кино, литературы и прочих видов искусств.

Фейсконтроль (от *англ.* face control – букв. «проверка лица») – фильтр людей при входе в заведение.

Фикшн (от *англ.* fiction – вымысел) – художественная литература, которая противопоставляется *нон-фикшн*.

Флудер (от *англ.* flood – наводнение, потоп) – пустомеля, человек, занимающийся пустой болтовней на форумах, в блогах, чатах, сетях.

Флэймеры (от *англ.* flame – огонь, пламя) – участники дискуссий, уходящие от основной темы разговора, нападающие друг на друга и пускающиеся во взаимные оскорбления.

Флэшмоб (от *англ.* flash – вспышка и mob – толпа) – заранее спланированная массовая акция, участники которой собираются в определенное время и выполняют заранее оговоренные действия и расходятся.

Форум (от *лат.* forum – массовое собрание) – виртуальный клуб по интересам. В отличие от *чатов* общение происходит не обязательно в реальном времени. Форумы существуют по нескольку лет и столько же может обсуждаться одна тема.

Фриран (от *англ.* free running – свободный бег) – искусство плавно и умело передвигаться по сложной местности с препятствиями. Основное отличие от паркура – красота движений, обилие сложных трюков, предназначенных не только для непосредственного преодоления препятствий, но и для зрелищности.

Хентай[17] – эротический или порнографический жанр японского аниме.

Хилисы – кроссовки на колесах, на которых спортсмены не просто перемещаются по городу, но и выполняют сложные акробатические трюки.

Хиппи – философия и субкультура, возникшая в 1960-х годах. «Дети цветов» выступали против насилия и войн, за свободу и любовь.

Холивар, холиварщик (от *англ.* holy war – священная война) –

бесконечные прения оппонентов, например на тему этических, религиозных и прочих взглядов, которые ни один из спорщиков не собирается менять.

Чат – интернет-коммуникация в реальном времени. В чате, в отличие от *форума*, нельзя оставить сообщение впрок, чат фактически существует, только если в нем в некоторый момент времени встретились хотя бы два человека.

Чилаут (от *англ.* chill out – успокаиваться, расслабляться) – место в ночном клубе, где можно отдохнуть, выспаться.

Шестерка – раболепный прислужник босса, которого тупо используют и не ценят.

Ширяться, ширка – делать внутривенные инъекции, сама внутривенная инъекция.

Шняга – как правило, означает что-то маленькое, не очень значительное. В тексте использовано в значении небольшой дозы наркотика.

Шоплифтинг – особая разновидность воровства, когда вещи «освобождаются» из рабства магазинов.

Шопоголик – человек, испытывающий зависимость от покупок.

Экстази – синтетический психоделик.

Эмо (*англ.* emo, от emotional – эмоциональный) – молодежная субкультура, представители которой отличаются повышенной эмоциональностью и яркой, немного «детской» атрибутикой черно-розово-сиреневых тонов.

Энергетический напиток, энергетик – безалкогольный или слабоалкогольный напиток, стимулирующий центральную нервную систему. Создает у человека временное ощущение прилива сил. На самом деле его энергетический эффект кажущийся, он не привносит энергию, а черпает ее остатки в организме, что впоследствии приводит к резкому снижению работоспособности.

Юри – жанр манги и аниме, изображающий гомосексуальные отношения между девушками.

Яой – жанр манги и аниме, изображающий гомосексуальные отношения между мужчинами.

Список авторитетных ученых

а также их трудов, идеи из которых были использованы в рубрике «Секреты психологии»

Айхорн Август – австрийский психоаналитик и педагог; основоположник психоаналитической педагогики; организатор воспитательных центров психоаналитической ориентации для несовершеннолетних правонарушителей.

Бердяев Никол ай Александрович – русский религиозный и политический философ, представитель русского экзистенциализма, автор оригинальной концепции философии свободы.

Дебесс Морис – французский педагог и психолог, профессор Сорбонны и Страсбургского университета; с 1973 г. почетный профессор Всемирной организации образовательных наук.

Дольто Франсуаза – всемирно известный французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа и детского психоанализа в частности.

Кон Игорь Сергеевич – известный советский российский социолог, антрополог, философ и сексолог, популяризатор науки и просветитель.

Крайг Грейс – психолог, исследователь в области возрастной и семейной психологии; профессор Массачусетского университета (США), автор переведенного на многие языки и выдержавшего несколько переизданий пособия «Развитие человека» (Human Development).

Лейтес Натан Семенович – советский и российский психолог, психофизиолог, доктор психологических наук, специалист в области возрастной, дифференциальной и педагогической психологии; исследователь психологии одаренности.

Пивоваров Даниил Валентинович – советский и российский философ, религиовед*и культуролог; специалист в области теории познания и философии религии.

Райли Дуглас – современный практикующий детский и семейный психолог (США), специалист в области помощи детям и подросткам в состоянии депрессии.

Хаффнер Дебра – современный американский психолог, сексолог, активный общественный деятель в области сексуального просвещения; соучредитель и президент Института религии (США).

Шэффер Дэвид – профессор психологии в университете штата

Джорджия (США), специалист по социальной психологии и психологии развития.

Айхорн А. Трудный подросток. – М.: Апрель Пресс: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

Бендер П. С. Договориться с подростком – REALNO!: Как не дать *ему* свести *вас* с ума. – Екатеринбург: У-Фактория, 2007. – 320 с. (Серия «Психология детства: Поколение Next»).

Бердяев Н. А. Самопознание: Опыт философской автобиографии. – СПб.: Азбука-классика, 2007.

Гончаренко Н. В. Вдохновение и интуиция // Психология художественного творчества: Хрестоматия. – Мн.: Харвест, 1999. – С. 296 – 319.

Грецов А. Г. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб.: Питер, 2006.

Дебесс М. Подросток. – 20-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

Дольто Ф. На стороне подростка / пер. с фр. А. К. Борисовой. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013.

Кон И. С. Ребенок и общество: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Кравцова М. Мой ребенок – подросток. Понять, принять, подружиться. – М.: Эксмо, 2008.

Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000.

Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 1999.

Лейтес Н. Возрастная одаренность школьников: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Оганесян Н. Т. Обретение смыслов посредством поэтического творчества // Проблема смыслов в науке о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): Материалы Международной конференции (Москва. 19–21 мая 2005 г.). – М.: Смысл, 2005. – С. 219 – 222.

Пивоваров Д. В. Душа и вера. – Оренбург: Изд-во ООИПКРО, 2003.

Райли, Д. Детская депрессия: Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что должны сделать родители, чтобы оно не закончилось трагедией / пер. с англ. Е. Лисовской. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014.

Хаффнер Д. От первых свиданий до взрослой жизни: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков / пер. с англ. Е. Мужевой, Е. Лисовской. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2015.

Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития. – 6-е

изд. – СПб.: Питер, 2003. – (Серия «Мастера психологии»).

notes

Сноски

1

Например, к ресурсу http://www.calorizator.ru/product.

2

См. предыдущие тома проекта «Развитие личности ребенка».

3

Здесь и далее самоописания цитируются по: *Шеффер Д.* Дети и подростки: психология развития. – СПб.: Питер, 2003. – 976 с.

4

Приводится по: *Алексеева Е. А., Выбойщик И. В., Паршукова Л. П.* Акцентуации характера: учеб. пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. – С. 46–48.

5

Более обстоятельную информацию об акцентуациях вы найдете в классических трудах А. Е. Личко. См., например: *Личко А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. – СПб.: Речь, 2013. – 256 с.

Здесь и далее в скобках указаны названия, принятые в других классификациях типов акцентуаций, в частности в упомянутой ранее классификации А. Е. Личко.

7

Невротическая депрессия (депрессивный невроз) – это психогенное невротическое заболевание, которое характеризуется длительным подавленным настроением, заторможенностью, гиподинамией, нарушениями сна и др.

8

Педология – междисциплинарный раздел науки, изучающий вопросы развития ребенка и интегрирующий для этой цели знания в области медицины, психологии и педагогики. – *Примеч. ред.*

9

Здесь и далее значение слов, помеченных «звездочкой», см. в словарике в конце издания.

10

Движение чайлдфри (от *англ.* child – «ребенок» и free – «свободный», буквально «свободный от детей») появилось в США в 1970-х годах. Чайлдфри – пары, сознательно отказавшиеся иметь детей. В последние годы и в нашей стране движение чайлдфри набирает обороты. Примерно каждая пятая москвичка в возрасте от тридцати до сорока лет заявляет, что не собирается иметь детей. По России показатель ниже – примерно каждая пятнадцатая женщина. Это результат соцопросов, опубликованный в 2014 году.

11

По данным на 2014 год, каждая пятая семейная пара в мире бесплодна. В России и Белоруссии до 20 % женщин не могут забеременеть, примерно 15 из 100 супружеских пар в Украине не могут родить ребенка.

12

Приводится по: *Сысенко В. А.* Устойчивость брака: проблемы, факторы, условия. М., 1981.

13

Расширенная семья объединяет две или более семьи с общим домохозяйством и состоит из трех или более поколений – прародителей, родителей и детей (внуков); нуклеарная семья состоит из родителей и их детей, то есть из двух поколений.

Материал содержит основные положения «Карманной книжки по правам военнослужащего». Полный текст доступен на сайте Пермского краевого отделения Международного общества «Мемориал» (www.pmem.ru).

15

Все памятки адресованы будущим новобранцам (они могут прочитать и всю главу). Предложите вашему подростку прочитать советы профессионалов самостоятельно. Не забудьте выразить свою готовность обсудить интересующие его вопросы по первому требованию.

16

См.: *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. СПб.: Лениздат, 1992. – С. 285.

17

Сведения о жанрах хентай, юри и яой мы приводим исключительно с информационной целью.